سلسلة الحياة الزوجية 8

سيدتي

الخلافات الزوجية

إبراهيم الفاعوري

٥٠٤
س ١ ص

سلسلة الحياة الزوجية ـــــــــــــــــــ الجزء الثامن

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت: ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم: (٧١)

سيدتي

الخلافات الزوجية

جمع وإعداد

إبراهيم محمد الفاعوري

دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

دار مكين للنشر والتوزيع

٣٠٦,٨

الفاعوري، إبراهيم محمد

سلسلة الحياة الزوجية / إعداد إبراهيم محمد

الفاعوري ـ عمان : دار يافا العلمية، ٢٠٠٦

( ) ص.

ر.إ : (٢٠٠٦/٦/١٤١٣)

الواصفات : الزواج// الأسرة // المجتمع المدني // الحياة

الأجتماعية // العلاقات الداخلية /

جميع الحقوق محفوظة لدار يافا – الإردن

جميع الحقوق محفوظة ويمنع طبع أو تصوير الكتاب أو إقتباس أي جزء منه إلا بإذن خطي من الناشر وكل من يخالف ذلك يعرض نفسه للمسائلة القانونية

الطبعة الأولى ٢٠٠٦

دار يافا العلمية للنشر والتوزيع   دار مكين للنشر والتوزيع

الأردن – عمان – الأشرفية

تلفاكس ٠٠٩٦٢ ٦ ٤٧٧٨٧٧٠

ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن

E-mail: dar_yafa@yahoo.com

المقدمة

الزواج سكن ومودة لطرفي العلاقة الزوجية ، ومن شأن السكن والمودة أن يتصف بالديمومة والثبات والاستقرار ، لكن مع فقدان الوعي وارتفاع نسبة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية يبقى ذلك السكن أملاً منشوداً ، إذ من شأن تلك الضغوط أن تزعزع استقرار الأسرة ، وتقتحم عليها ذلك الهدوء.

وفي سبيل حل المشكلة التي تواجه الزوجين لا بد من الشعور بها أولاً ، فإدراك المشكلة ، والوعي بها ، ثم البحث عن أسبابها يعتبر نصف الحل ، كما أنه لا بد من المصارحة بين الزوجين ، فهي أساس الثقة ، والثقة هي أسُّ الأسرة وأساسها.فإذا تمت معرفة الأسباب ، ومراجعة الحقوق والواجبات في حوار هادئ أمكن حَلّ المشكلة وتجاوزها ، وليحذر الزوجان من حب الإدانة بحيث يسعى كل واحد منهما إلى إدانة الآخر ، لأن ذلك ربما ولّد النقمة والحرص على تَلَمُّس العثرات ، وتتبع العورات.

وكثيراً ما تشكو الزوجات من انهماك أزواجهن في العمل وانصرافهم عنهنّ ، وربما يعود ذلك إلى أن بعض الأزواج يحبون فكرة الزواج أكثر مما يحبون معناه وما يشتمل عليه من حقوق وواجبات وسَكَن ومودة ، أو يكون الزواج طموحاً يسعى إليه الرجل ، فإذا تحقق ذلك الطموح ملَّه ورغب عنه ، وعاد كما لو أنه ما زال يعيش فرداً وحيداً ، أو ربما لأن العمل يشعره بالرضا عن نفسه ، ويولِّد عنده الثقة بالنفس والاستقرار الداخلي أكثر مما يولِّدهُ عنده السَّكن العاطفي بوجود رابطة

الزوجية ، وربما لأن عمله يسبب شعوره بالاقتدار والسيطرة أكثر مما يشعر بذلك عندما يرتبط بزوجة عاطفياً ، فإن كثيراً من الرجال لا يدركون أن التعلق العاطفي لا يبدأ إلا بمعزل عن السيطرة، فالسيطرة إنما تكون في عالم الأشياء ، والتعلق العاطفي والمودة إنما تكون في عالم الأشخاص ، والخلط بين العالمين يسبب مشاكل كبيرة.وثمة مسألة على جانب من الأهمية كبير ، وهي أن كثيراً من النساء ، وبعض الرجال يفرطون في تعلقهم العاطفي بأزواجهم مما يشكل عبئاً كبيراً على المتعلَّق به أشبه ما يكون بالحصار العاطفي ، فيشعر الزوج بالضيق ، ويتململ من تلك الحالة فيسعى إلى الانشغال عنها والهروب منها ، لأن الرجال لا يتحملون المرأة المفرطة في التعلق العاطفي بزوجها ، وكذا النساء مما يولِّد النفور.وهذا التعلق المفرط له أسباب كثيرة منها أن لا يكون للمرأة صديقات يتقاسمن مع الزوج تلك العاطفة الفيَّاضة التي يفيض بها قلب المرأة ، وقد يكون سبب ذلك الفراغ الذي تعاني منه المرأة إذا لم يكن لها ما يشغلها ، وخاصةً إذا لم يكن لديها أطفال ، مما يجعل الزوج شغلها الشاغل ، ومن ثمَّ وجب على المرأة أن يكون لها اهتمامات متنوعة تحرص من خلالها على تحقيق وجودها المنفصل عن زوجها بصفتها فرداً له كينونته ، مكمِّلاً للزوج وليس متناحراً معه.

انت متزوجة حديثا.. إليك هذه النصائح !!

ان للناحية الصحية أثر كبير على الحياة الزوجية للمرأة، فإن أحسنت التصرف واعتنت بصحتها فإنها سوف تكون مستقرة نفسيا مما يضفي على حياتها الزوجية السعادة والاستقرار. وكثير من الأزواج يفضلون تأجيل الإنجاب إلى أن يتم الاستقرار والتآلف بينهما ويعرف كل منهما الآخر وتستقر الأحوال المادية وما إلى ذلك من أمور. وقد تلجأ الزوجة إلى بعض الطرق دون استشارة طبية مختصة مما يؤثر عليها لاحقاً. لذلك عليها أن تختار الموانع المناسبة وينصح هنا بالطرق الطبيعية دون اللجوء إلى أقراص أو أدوية كيماوية قدر المستطاع. ومن هذه الموانع الطبيعية ..

* الواقي الذكري للزوج.
* غطاء عنق الرحم للزوجة.
* التحاميل المهبلية للزوجة.
* العزل- القذف الخارجي.
* طريقة العد.

وليس للموانع تأثيرات جانبية على الإنجاب لاحقاً.

• يجب على كلا الزوجين الحديثي الزواج قراءة الكتب العلمية في أمور ممارسة الجنس حتى لا يقعا في المحظور.

• يجب المعرفة بأمور النظافة بعد ممارسة الجنس.

• يجب أن تتم عملية ممارسة الجنس بعد انتهاء الدورة الشهرية لما له من أذى حتى لو انقطع الدم.

قد لا تشعر الزوجة بالمتعة وهذا ما تصرح به كثير من النساء بعد الزواج بسنوات عديدة حياءً منهن. وفي هذه الحالة ينصح بالإفصاح للزوج وإن كان عن طريق رسالة رقيقة تكتب بأسلوب مهذب وجميل تستميل فيه الزوجة قلب زوجها لإعطائها حقها، وإلا ما يبنى على خطأ يكبر على خطأ ويتعود إهمال هذا الحق. وعند التعرض لأي مشكلة في ممارسة الجنس من ألم أو جفاف أو حرقان يفضل اللجوء إلى طبيبة مختصة لحل المشكلة في بدايتها قبل تفاقمها وكذلك لمعرفة الأسباب.

الجسم عادة مع الحركة وارتفاع درجة الحرارة، تخرج منه رائحة غير مقبولة وخاصة ناحية الإبطين والاعضاء التناسلية. فيجب على الزوجة الاستحمام يومياً وخاصة مساءً بالإضافة إلى تغيير الملابس وإزالة الشعر الزائد بانتظام ، حتى لا يرى الزوج من زوجته ما لا يراه من غيرها فيكرهها قلبه دون شعور. كذلك الاهتمام بالنظافة في وقت الدورة، إن دم الدورة له رائحة غير مقبولة ليس كغيره من الدم وتزداد هذه الرائحة عند الإهمال في هذه الناحية مما يؤدي إلى تخمرات مهبلية بعد الحيض، فيجب على الزوجة تغيير الفوط الصحية كلما دخلت إلى الحمام وغسل منطقة الحيض باستمرار وخاصة مساء بالماء والصابون (وليكن صابون خالٍ من الكيماويات ومتعادل). كما أنه على الزوجة هنا أن تعطي زوجها الحق في الملاطفة والتقبيل والتحبب.

ويجب أن يشعرها الزوج هو الآخر بأنوثتها حتى ولو لم تتم ممارسة الجنس بالكلام الطيب والإطراء الجميل لأن المرأة في هذه المرحلة من

الشهر تكون في حالة اكتئاب وهيجان وعصبية بسبب الدورة الشهرية. إن كثيراً من النساء يصبن بالتعفنات المهبلية أو الالتهابات بعد الزواج وذلك بسبب ممارسة الجنس ووجود المادة المنوية في المهبل ولاحتوائها على مادة سكرية فهي وسط جيد لنمو البكتريا والفطريات. فيجب الحفاظ على هذه المنطقة نظيفة وسليمة مع الالتزام بالآتي:

* الاغتسال قبل ممارسة الجنس وبعده.
* مراجعة الطبيبة المختصة عند ملاحظة أي من الأعراض التالية: إفرازات ملونة وذات رائحة كريهة، حكة وألم أو حرقان أثناء ممارسة الجنس.
* محاولة عزل وغلي الملابس الداخلية وكيها عند الإصابة بالفطريات أو أي إفرازات مرضية حتى لا تتعرض للإصابة مرة أخرى.

كوني انثى .. شيّقة للغاية ...

يعتقد الكثيرون أن المرأة لا يُمكن مخاطبتها بالعقل بل بالعاطفة! والواقع أن الرجل هو الذي لا يمكن أن تخاطبه زوجته بالعقل.. بل بالعاطفة.. ولا يعني - الأمر انعدام العقل هنا.. أو هناك.. لا سمح الله! - الجميع بحمد الله عاقلون! والجميع يفهمون لغة العقل! ولكن المهم ليس هو الفهم.. المهم حقاً.. هو التأثير! إذا أرادت المرأة أن تؤثر في زوجها حقاً فيحسن بها أن تبتعد تماماً عن لغة العقل..

وأن تجعل قلبها يتكلم..

الرجل ضعيف جداً أمام قلب المرأة..

ويكاد يذوب رقة وإن تظاهر بالتماسك!

ولكنه عنيد - والمسألة لمجرد التوضيح لا التشبيه - حين تُخاطب المرأة فيه عقله.. حين تجعل عقلها هو الذي يخاطب عقله..

إنه يتحوَّل هنا إلى صخرة..

ويقسو قلبه..

ولا يوجد أرق من القلب.. ولا أقسى!

إن المرأة ذات الشخصية القوية، والعقلية الواضحة، يحسن بها أن تنسى هذا تماماً حين تكون بمحضر زوجها، وأمامه، وبين يديه، وتريد أن تسعده، وتسعد معه..

لأن سعادة الرجل مع أنثى.. لا مع رجل يشبهه..

ولا يعني هذا اقتصار قوة الشخصية على الرجل، وانحصار لغة العقل في الرجال، ولكنه يعني، أثناء الحديث عن السعادة الزوجية، الوجه الذي يجب أن

تظهر به المرأة، لكي تسعد مع زوجها، وتسعده..

هذا الوجه يجب أن يكون وجه أنثى خالصة..

هنا كوني أنثى من أعلى رأسك إلى أخمص قدميك..

كوني الأنثى ضعيفة الشخصية أمامه، والمنسابة بأحاديث العواطف الناعمة، ولا يعني هذا - بحال - تخليك عن شخصيتك القوية، أو إلغائك لعقلك،

ولكن لكل مقام مقال..

والرجال هم الذين قالوا:

حدثوا الرجل على قدر عقله..

وقدر عقل الرجل يختلف في كل مقام..

حين يكون مع الرجال فهو ينتظر حديث العقل..

وحين يكون مع زوجته فهو ينتظر حديث العاطفة والقلب..

وهو يعرف كيف يتعامل مع رجل أقوى منه شخصية..

ولكنه لا يعرف كيف يتعامل مع امرأة أقوى منه شخصية!

هو مع الرجل الأقوى منه شخصيّة إما أن يداريه ويحذر منه ويحاسب على كل قول أو تصرف يعمله معه إذا كان الله قد بلاه به كأن يكون رئيسه في العمل مثلاً..

وإما أن يهرب منه كما يهرب من ثقلاء الدم..

ولكن الأمر مع زوجته شيء آخر..

فإذا كانت قوية الشخصية شديدة المراس فإنه يحتار.. ثم يكتئب..

وقد يحتار.. ثم يختار!

فهو لا يمكن أن يداريها ويجاملها كرئيسه في العمل، لأنها ببساطة ليست رئيسته بل زوجته الذي يُفترض - كما عرف في كل تاريخه وثقافته - أن تطيعه وتلين معه وتشعره أنه هو الرجل وأنها هي الأنثى..

ولا يقتصر الأمر على الرجل العربي أو الشرقي كما يظن كثيرون.. فالرجل الغربي وغير الغربي ينفر من المرأة التي تطغى شخصيتها

على شخصيته، ولا يرتاح لها، ولا يسعد معها، كما يتنافر مع المرأة التي لا تجيد غير حديث العقل.. فهو لم يتزوجها لهذا.. وهي لا تكمل فيه هذا.. ولا هو الشيء الذي يريده.. ولا هو الشيء الذي ينقصه..

الذي ينقصه هو الكلام الحنون والضعف الأنثوي اللذيذ - ولو كان مفتعلاً - وحديث المرأة للرجل.. لا حديث الرجل للرجل..

ما الفائدة؟!

وحين نقول للمرأة ذات الشخصية القوية:

ليني مع رجلك..

نعني هذا تماماً.. ولكنَّ هناك فرقاً بين أن تليني معه أو تليني له، في الأول أنتِ تمارسين طبيعتك الحلوة في أن تكوني رقيقة مع زوجك وأنثى أمام رجلك،

وهذا يسعدك قبل أن يسعده، ويسعدك مراراً:

المرة الأولى: بممارسة طبيعتك التي تحنين لها في أعماقك..

والثانية: برؤية سعادة زوجك بممارسة أنوثتك أمامه، وإظهارك اللين معه.. وإسعاد الآخرين يسعد الإنسان السوي.. ويزيد مقدار السعادة إذا كانوا من المقربين ولا يوجد أقرب من الزوج في هذا المقام..

والثالثة: بما تحصدينه من نتيجة ذلك الزرع، بل ذلك الزهر والورد، فسوف يقبل عليك زوجك بحبور، ويحرص على إسعادك وتدليلك، ويشعرك صادقاً بأنوثتك، لأنه هنا يستطيع ممارسة دوره كرجل.. وهذا ما

تريد أي امرأة فاهمة..

اللين مع الزوج مطلوب دائماً..
ولكن اللين للزوج يختلف حسب الظروف
ويد المرأة الذكية ميزان..
وتمثال العدالة في الثقافات الأخرى على شكل امرأة..
فالمرأة العاقل تستشعر العدالة..
وإن كنا لا نعترف بالتماثيل!
المهم أن اللين للزوج يختلف حسب الظروف..
فإذا كان طلبه يضر المرأة، فإن اللين مرفوض، واللين بمعنى الموافقة للاستجابه للطلب..
ولكن الأسلوب المزعج في الرد مرفوض أكثر..
وإن كانت المرأة لقوة شخصيتها قادرة على الرد بأسلوب مزعج، ودون أن تخاف..

كل شيء يمكن التعبير عنه بعدة أساليب.. وتعبير الرفض بأسلوب جيد مدروس وحازم معاً يرضي الرجل نسبياً ولا يكسر كرامته وكلمته..

أما تعبير الرفض بأسلوب فج.. مستفز.. فإنه يجعل الشرر يتطاير من عيني الرجل، ويشعره بكسر كرامته وكلمته وبأنه الأسفل!
وهذا يزرع الحقد لدى الرجل..

والمثل الناضج يقول:

"عاملي زوجك كصديق.. واخشيه كعدو.."

إن من سعادة أي رجل عاقل في هذه الدنيا أن تكون زوجته قوية الشخصية..

ولكن بشرط لا يكاد يتنازل عنه أي رجل في هذه الدنيا.. أيضاً..

هذا الشرط هو:

أن تكون قوية الشخصية مع غيره..

ضعيفة الشخصية أمامه..

وضعف شخصية المرأة أمام زوجها لا يعني بحال من الأحوال - ولا من الناحية الشكلية أيضاً - أن يعطي الأمر انطباعاً بالدونية، أو بالخوف والرهبة، ولكنه يقدم الانطباع الصحيح والسليم وهو أنها أنثى وهو ذكر، وحتى حين تكون شخصيتها القوية طاغية وتأبى إلا أن تمارس هذا الدور فيحسن بها أن تقمعها في داخلها أمام هذا الرجل بالذات: زوجها.. فهذا حق إنساني له عليها.. ولا تعني كلمة (إنساني) هنا الشفقة بحال، بل وضع الأمور في مواضعها، ويصح أن نضع بدل حق (إنساني) حق (اجتماعي) ولكننا لا نريد أن يؤخذ هذا الحق كشيء مفروض من الخارج، بل من صميم الذات الإنسانية..

إن الحياة الزوجية تقوم على التفاهم والمشاركة، ولكننا سنجد أنفسنا في بداية الأمر ونهايته نعني: التفاهم بين رجل وامرأة، والمشاركة بين رجل وامرأة، ويجب على كل طرف أن يقوم بهذا الدور لتسعد الحياة الزوجية. وإلا فإن إطلاق كلمتي التفاهم والمشاركة على علاقتهما لا يعني

شيئاً، لا يعني خصوصية التفاهم بين الـزوجين والمـشاركة بـين الـزوجين، فكل الناس يتفاهمون..

وكلهم يتشاركون في العمل وفي أشياء كثيرة..

قلنا إن الرجل العاقل يسعد جداً بأن تكون زوجته قوية الشخـصية بشرط أن لا تمارس هذا الدور معه، إلا للضرورة طبعاً.. لماذا يـسعد؟ لأن قوة شخصية زوجته كسب هائل له ولأولاده ولمركزه ولنجاحه طالما كانت معه وديعة لابقة أما إن انقلب السحر على الساحر، أما إن مارسـت المـرأة دور الرجل، وصارت أقوى منه أمامه، وتتحداه، وتخرج بلا إذن ولا حتى خبر، وتسهر في العزائم والزواجات بدون أن تعبره، ولا يهمهـا لا تخـاف منه لأن شخـصيتها قويـة.. فتلـك هـي الكارثـة.. وهـي تـصيب الرجـل بالإحباط والإحساس بالذل والهوان.. تجعله يحتار في أمره ثم يختار.. وهو في الغالب يختار زوجة ثانية تكون عكس الأولى.. زوجة تحسسه أنه رجل.

أسلوب المرأة المثالية في حل الخلافات

تنظر المرأة المثالية نظرة واقعية إلى طبيعة الخلافات الزوجيـة ، إذ أنهـا تعلم ان تلك الخلافات من الممكن أن تغدو شيئاً إيجابيا إذا أحسن التعامـل معها ، لأنها غالباً ما تشيع جواً ومناخا من الاتصال المباشر والحوار المفتوح ، حيث يتم حصر ومواجهة المسائل والقضايا المؤجلة بأمانة وبطريقة مباشرة وصريحة . ومهما يكن ، فإن الطريقة الـتي تتبعهـا المـرأة المثاليـة في مواجهـة الخلافات والمشاكل تعتبر عاملا هاما في القضاء عليها أو تضخيمها وتوسيع نطاقها .. حيث يظل دائما للكلمات الحـادة ، والعبـارات العنيفـة ، صـدى

يتردد باستمرار حتى بعد انتهاء الخلاف ، علاوة على الصدمات والجروح العاطفية التي تتركها تتراكم في النفوس . وبالمقابل فأن التزام السكوت أمام هذه الخلافات قد يؤدي الى تخفيف حدة النزاع أو تجنبه ، ولكن لا يدوم الحال هكذا طويلاً ،حيث يتم تأجيل الخلافات لبعض الوقت وسرعان ما يشتعل البركان من جديد عند ادنى اصطدام.

وأيضا لا تفيد أساليب وتكتيكات النقاش المختلفه (مثل اساليب التهكم والسخرية ، او الانكار والرفض أو اللامبالاة والتعالي أو التشبث بالكسب ولو بأي شيء) في حل الخلافات ، بل تؤدي مثل هذه الاساليب الى تعميق الهوة وازدياد حدة النزاع . ولا شك ان اختلاف المرأة مع شخص تحبه و تقدره ، وخاصة اذا ما كان هذا الشخص هو الزوج ، يسبب لها كثيرا من القلق والانزعاج الدائمين.

اولا : تحدد حواء مع الطرف الآخر ما اذا كان هذا الأمر نزاعاً وخلافاً حقيقياً أم مجرد عطل وركود في قنوات الاتصال نشأ عن سوء فهم: -

ففي بعض الاحيان يسيء كل طرف فهم الطرف الآخر ، ويستمران في التعامل على أساس سوء الفهم هذا ، ومن ثم يتوتر الموقف، ويتسع الخلاف .

ولذلك فإن تعبير كل من الطرفين عن حقيقة مقصده وعما يضايقه بشكل واضح ومباشر يساعد على إزالة سوء الفهم ؛ فربما لم يكن هناك خلاف حقيقي ، وكل ما في الامر أن الطرفين لم يفهم كل منهما الآخر .

ثانياً : إذا كان الخلاف حقيقياً ، فإنها تتفق مع الرجل على مناقشة موضوع الخلاف الأصلي فقط دون غيره : -

فيجب عليها أن تركز على موضوع الخلاف الاصلي ، أي السبب المباشر الذي من أجله أجريت المناقشة . مما يعني حتمية ألا تثير حواء كل المشاكل ، او تذكر كل الاخطاء التي ارتكبها الرجل في الماضي ؛ لأن من شأن هذا توسيع نطاق الخلاف وتشتت الجهد في كثير من الامور ؛ مما قد يؤدي في النهاية الى العجز عن حل الخلاف الاصلي .

ثالثاً : تتكلم فقط عن نفسها : -

فالاسلوب الامثل أن تتحدث حواء فقط عن أفكارها ومشاعرها ورغباتها واحاسيسها ، ولا تحاول أن تتحدث عن الزوج بشكل يوحي اليه بأنه متهم ؛ لأنه حينئذ سيتخذ موقف الدفاع والتبرير ؛ مما يؤدي به الى الاصرار على موقفه . فضلاً عن ان حديثها عن نفسها سيعطي له الفرصه أكثر للتعرف على ما يدور في خلدها ، وما يهمها ولا يهمها ، وما تكرهه وما تحبه .. مما يساعده فيما بعد على تجنب مواطن الخلاف

رابعاً : البحث عن مواطن الاتفاق والتفاهم والتأكيد عليها :

فمناطق الاتفاق هذه هي أساس الانسجام والوئام ؛ التي من شأنها ان تقضي على أي خلاف يقف كعقبه أمامها. في حين أن البحث عن الاخطاء والعثرات لمحاولة تبريرموقف كل من الطرفين وإظهار الآخر في موضع المقصّر ، من شأنه توسيع دائرة النزاع واستمرارها .

خامساً : التصالح عن طيب خاطر : -

فالتسويه غير الشامله التي لا تأتي عن طيب خاطر ، وعن عدم رضا وقناعه ، تكون دائماً هي المصدر والمورد الرئيسي لأية نزاعات او خلافات مستقبليه ، وتحقيق أية تسوية جيده يكمن غالباً في العطاء المتبادل والمتكافيءمن الطرفين . فعندما يدرك كلا الشريكين انهما قد ساهما بقدر مشترك من التضحيات والتنازلات لتحقيق هذه التسويه ، حينئذ سيعمل كل طرف جاهداً على نجاح ما تم الاتفاق عليه وعدم إعاقة سيره .

سادساً : البدء في تنفيذ الحل و خطوات المصالحة في الحال :

فعندما تكون حواء قد قررت ما يجب فعله ، فإنها تبدأ فوراً في تنفيذه دون تردد. فالكلمات وحدها لا تكفي ، بل يجب أن يواكبها الفعل والعمل.

أسرار وفوائد الخلاف بين الرجل والمرأة:

لا يحمل وجود تفاهم كامل واستقرار دائم في حياة المرأة وزوجها. فكيف نقرّ بوجود مئات الاختلافات الجسمية والنفسية ولا نتوقع حصول خلاف بينهما، وما أن يلاحظ الرجل أدنى عمل من المرأة يتنافى مع رغبته، أو بمجرد أن ترى المرأة عملاً من الزوج لا ينسجم مع نفسيتها، يتوقع كل منهما أن يعرب الآخر عن توبته، ويعد بالقضاء على التناقضات وأسباب الخلاف.

بما أن الإنسان ليس كسائر الحيوانات التي قد تختلف عن بعضها في الكميات وتتلاقى في الكيفيات، فمن الطبيعي أن كل إنسانين يوجد بينهما اختلاف من السماء إلى الأرض. واختيار الزوجة يقع عادة ضمن هذه الفاصلة من الاختلاف، وكثيراً ما يحصل ضمن هذا السياق أن يكون الرجل مثابراً وتكون الزوجة كسولة. أو يكون الرجل متخلفاً عقلياً بينما تكون امرأته ذكية. في حين أن العربة القديمة يجب أن يجرها حصان قوي، والحصان الضعيف يجب أن تربط عليه عربة خفيفة وسهلة، وأن يتخذ الرئيس لحماية المرؤوسين، ويكون الآخرون كمرؤوسين ويعملوا على صيانة الرئيس. ويبدو أن رأي علماء الفيزياء في ما يخص خلقة المادة يصدق على خلقة غير المادة أيضاً.

فهؤلاء العلماء يقولون إن خلق المادة تعيش حالة استواء، إذ أن المرتفعات والمنخفضات والزيادات والنواقص والحرارة والبرودة تؤثر في بعضها الآخر، وتوجد حالة من التعادل والتوازن تجعلها تسير على وتيرة واحدة نحو التوحيد. وهكذا الحال بالنسبة للرجل والمرأة فهما حينما يقترنان بعقد الزواج لابد وأن توجد بينهما اختلافات، ويجب أن تتداخل وتذوب نصف الاختلافات الموجودة لدى كل واحد منهما على الآخر: (من نطفة أمشاج نبتليه) الإنسان/ ٢. والكائن الذي يأخذ على عاتقه مهمة تقليل مدى الاختلافات بين الموجودين السابقين هو الجيل الجديد.

يتلخص الاختلاف الأساسي بين الرجل والمرأة بالصراع بين الفكر والعاطفة، فالرجل يعيش بالأمل والتفكير، والمرأة تعيش بالأمل والعاطفة.

ولهذا السبب لابد أن يدخل الرجل والمرأة في معترك الصراع المحتدم على الدوام بين العقل والأخلاق. ونحن نعلم بأن الاختلافات غالباً ما تنجم عنها أزمات. وإذا كان أحد طرفي البادية حاراً والآخر بارداً فلابد أن تقع عاصفة. وإذا كان أحد قطاعي المجتمع جائعاً والآخر متخوفاً فلابد أن تقع بينهم أزمة حادة. وهكذا الحال أيضاً بالنسبة إلى الرجل والمرأة اللذين يمثلان جنسين مختلفين وتوجد بينهما اختلافات كيفية وكمية كفيلة بإحداث أزمة ظهور الجيل الجديد وهو ما يفضي إلى دفع ثمن حياة الأجيال اللاحقة. وهذه هي الأزمة التي تسوق رجال ونساء المستقبل على مسار التوحيد نحو الله: (وإلى الله المصير)، (إلى ربنا لمنقلبون)، (إليه راجعون). وهذه هي العاصفة التي تستجلب سحاب الرحمة، أو كما يعبر عنه علماء النفس بقولهم: إن الغضب السطحي، والهواجس الطفيفة والمشاجرات اللفظية بمثابة الرعد والبرق الذي يستجلب المطر ويقود إلى ازدهار شجرة الحياة، على اعتبار أن المطر يأتي من بعد البرق والصاعقة، وبعد نزول المطر يسود الفرح والسرور.

إن الشخص الذي يختار شريكة حياته على هدى التعاليم الإلهية ويبني صرح حياته على أساس تعاليم الإسلام، تكون عوامل التضاد في حياته كسائر عوامل التضاد الموجودة في سائر مناحي الوجود الزاخرة بالسلب والإيجاب، والحرارة والبرودة، والمرض والصحة، والموت والحياة.

عُرضت عليَّ في ما سبق أسئلة كثيرة حول الترفيه، وبينت حينها بأن الإنسان يجب أن يعيش لحظات من الهم ودقائق من السرور بحيث لا

يُفضي أي منهما إلى حصول توتر في الأعصاب، لأن مجموع توترات الأعصاب تساوي الموت. ولو أردنا إعطاء تعريف للتوتر هنا لقلنا بأن لنظام الجسم سعة معدودة على التطابق، وكل ما يأتي أكثر أو أقل من ذلك، أي أن يكون خارجاً عن حالة التطابق يؤدي إلى إيجاد التوتر. نقول على سبيل المثال بأن الإنسان لو نبت مسمار بيده يكون رد الفعل عبارة عن ألم وقفزة من المكان يرافقه تحشد كريات الدم البيضاء حول موضع الجرح لمقاومة البكتريا المعتدية إضافة إلى نشاط عملية تخثر الدم واستلئام الجرح، وكذلك إذا تلقى الشخص صفعة فإنها تجابه بردود فعل معينة من قبل الجسم، وكل حادثة مؤلمة أو سارة تلم بالشخص تستتبع وراءها ردود فعل، والحالة التي تقف وراءها تسمى توتراً. وقد حدد الدكتور توماس هيلمن العالم النفسي في جامعة واشنطن الطبية درجات متفاوتة لوقائع الحياة من حيث الشدة والضعف في التوتر ويقول بأن الزوجة الصالحة إذا ماتت يكون التوتر ١٠٠، وعند الطلاق ٧٣، والزواج ٥٠، والحصول على شهادة البكلوريوس ٤٧، والانتقال إلى دار جديدة ٢٠، وما إلى ذلك، وكلها تسبب الشيخوخة. إلا أن ما يأتي وراء التطابق هو الشيخوخة المبكرة. ويرى الدكتور المذكورة أن الشخص إذا ألمت به سنوياً أكثر من ٢٠٠ درجة من التوتر فمعنى ذلك أنها تفوق سعة التطابق وتؤدي إلى إصابة الشخص بمرض. وأما التوتر الطفيف الذي يطبع الحياة المتحضرة فيجب أن نعيشه. بيد أن المدنية التي يريدها الإسلام لا تبيح شيئاً مما يضر الجسم أو الروح، وإذا كان الشيء مكروهاً فمن الأفضل أن لا يكون له وجود أساساً، وإذا كان شيء ما واجباً فلابد من الإتيان به، وإن كان وجوده أفضل من عدمه فهو مستحب. ومن هنا نلاحظ أن الإسلام فيه

تطابق بين الحياة والإنسان، أي أنه دين ينسجم مع الفطرة. أما التوترات الطفيفة فهي بمثابة محفزات للحياة ولا يمكن للمرء اجتنابها، والسبيل الوحيد للتخلص منها هو عدم العمل إطلاقاً، وهذا هو أسوأ أنواع التوتر. لأن أساس خلق الإنسان قائم على العمل وتقلب الظروف والأحوال. ولكن الضغوط والتوترات مهما كانت لا توجد قلقاً لدى المؤمن الذي ينظر إلى الأمور من زاوية (ألا بذكر الله تطئمن القلوب)، وهو لا يصنع التوترات والضغوط من عند نفسه ويوجهها نحو الحياة، وإنما تأتي من الحياة صوب الكائن الحي.

إذا علمنا أن الفقر مفسدة فإن الثراء هو الآخر مفسدة أيضاً. لأن الثراء يعني وجود فائض والفقر يعني وجد شيء خاو وشيء أقل من الحد المطلوب. ومعنى هذا أن المشاجرات التي تقع بين الزوج والزوجة وما يصاحبها من تراشق لفظي يعتبر بمثابة ملح للحياة. وكل مَن يتعدى منهما طوره نحو الإسراف فهو شيطان يثير التوتر الحاد في الحياة ويقود إلى ضياع ذريته. وهذا ما سنشره لاحقاً في موضوع تربية الأولاد.

لو توقف التضاد والاختلاف أثناء مرحلة النشوب فلابد أن يحصل على أثره التمكين ونزول مطر الرحمة. وإلا فلو تواصل تأجيج نار الاختلاف من قبل المرأة أو من قبل الرجل بسبب نزعته التفوقية، فإن الصراع تتسع دائرته، وفي حالة تكرار ذلك تحل نار النكبة بدلاً من نزول مطر الرحمة. على الرجل أن يفكر على نحو منطقي وعقلاني ويذعن بحتمية وجود اختلافات ذوقية وفكرية ونفسية بين شابين من جنسين مختلفين ومن عائلتين مختلفتين، ويؤمن بإمكانية حل جميع أسباب التضاد.

ومن الطبيعي أن مهمة تقصي جذور الخلاف وجوانب التضاد تقع على عاتق الرجل، وبعد ذلك يوعي المرأة إلى أن الغاية من حياتهما هي تحقيق حياة أفضل والوصول نحو النهاية على نحو أمثل. وعلى المرأة أيضاً حينما ترى الرجل مرهقاً أن تنظر إليه لا بصفته زوجاً وأباً لأطفالها وإنما بصفته نساناً متعباً من معاناة الحياة، ثم تأخذ على عاتقها تهدئة الأمور وتضييق شقة الاختلاف. وإذا كانت نار الانتقام متأججة في قلب تلك المرأة عليها في تلك اللحظة التي يكون فيها متعباً وغاضباً أن لا توسع دائرة الخلاف ولا تنال من زوجها أمام أقاربها لأن ذلك يترك في قلبه جروحاً عميقة. وكذلك على الرجل أن لا يسيء القول في زوجته أمام أقاربه. وإذا كانت المرأة قادرة على توفير الراحة لزوجها بشكل يزيل عنه التعب يكون لها نصف أجر الشهيد. وهذا المعنى جاء في رواية منقولة عن الإمام الصادق (رضي الله عنه) قال فيها: ((جاء رجل إلى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فقال: إن لي زوجة إذا دخلت تلقتني وإذا خرجت شيعتني وإذا رأتني مهموماً قالت لي: ما يهمك؟ إن كنت تهتم لرزقك فقد تكفل لك به غيرك، وإن كنت تهتم لأمر آخرتك فزادك الله هماً. فقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): إن لله عمالاً وهذه من عماله لها نصف أجر الشهيد)).

قد يخطر على بال القارئ أن كل هذا الأجر الجزيل والثواب الجميل الذي جعله الإسلام للمرأة لقاء أعمال صغيرة إنما هو ثواب رمزي يراد منه التشجيع، ومن غير المعقول أن تحصل على كل هذا الأجر في مقابل غسل إناء واحد ووضعه في مكانه. بينما ذكرنا في ما سبق بأن

رسول الله (صلى الله عليه وسلم) عندما قسّم التمر الذي كلّفه الشاب في وصيته بتقسيمه بعد مماته، وبقيت تمرة واحدة يابسة منه قال: ((لو أن هـذا الشاب قسّم التمر بنفسه لكان خيراً له))، على اعتبار أن الناس كانوا إذا شاهدوا الرسول أو الإمام يعمل خيراً يعتبرون ذلك من واجبه، ولكنهم إذا رأوا شاباً آخر ينفق ففي عمله ذاك حجة عليهم ودعوة لهم لعمل الخير. والأهم من كل ذلك هو أن الإنفاق يغرس في الناس روح الطاعة وينمي لديهم الرغبة في البذل والعطاء وتنتقل هذه الخصلة منهم إلى ذريتهم جيلاً بعد جيل. إذاً فالعمل الصالح وإن كان يبدو في الظاهر قليلاً ولكنه ينتقل وراثياً من جيل إلى جيل وتنجم عنه فضائل كبرى. أي أنه ليس شيئاً رمزياً، وإنما حقيقة تأخذ في الاتساع ولا تنتهي إلا بانتهاء العالم.

تعليم أصول مداراة الزوج .. منهج أم فن؟

يحتلّ الحب مكانة مهمة في الحياة الزوجية. إلا أن الزوجة قد تتسبب أحياناً ـ انطلاقاً من عدم مراعاتها لما هو ضروري ـ في استجلاب الآلام إلى البيت، وهو ما يؤدي تلقائياً إلى طرد الحب. أشير على سبيل المثال أن مجموعة من الأشخاص دخلوا إلى دار صديقهم، فقدّم لهم علبة من الحلويات ووضعها أمامهم وذهب ليحضر لهم الشاي. وما إن أراد أحدهم أن يفتح العلبة بمطرقة صغيرة حتى بدأ ابن صاحب البيت ـ وكان يبلغ من العمر أربع سنوات ـ بالبكاء طالباً عدم فتح العلبة قائلاً إن أمه ستأتي وتضربهم، فضحكوا جميعاً، وما كان ينبغي لهم أن يضحكوا، ولما عرف المضيّف سبب ضحكهم شعر بالاستياء. وهذه الضحكات تؤدي إلى تقليل

مستوى الحب بين الزوجين ولو بشكل بسيط لأن هذه الواقعة توحي بأن زمام الأمور في هذا البيت بيد الزوجة. وهنا يلاحظ كيف أن الزوجة ساهمت بشكل غير مباشر ومن حيث لا تتوقع في إضعاف عوامل الاجتذاب والحب بينها وبين زوجها. ولهذا السبب يتعين على المرأة الراغبة في حياة زوجية سليمة أن تقرأ المباحث التربوية للأطفال. والأمر الأكثر ضرورة من ذلك هو تدريس الفصول المتعلقة بأصول مداراة الزوج في المدارس. وأي وزير يُقدم على هذا العمل، يكون قد قدّم للإسلام خدمة جليلة. فمن المعروف أن وزارة التربية والتعليم في اليابان كسبت مزيداً من الثناء في عالم اليوم بسبب نجاحها في أن تجعل من الرجل معبوداً للمرأة، وتزيد من مستوى الحب بين الرجل والمرأة من خلال تدريس أصول مداراة الزوج، حتى جعلت مراكز الإحصاء تعلن بأن طول عمر الرجل والمرأة في اليابان قد احتل المرتبة الأولى في العالم، وأحد أسباب ذلك تعود إلى الترابط الإنساني بين الرجل الياباني والمرأة اليابانية.

ونحن عندما نرجع إلى الإسلام نجده يتضمن تعاليماً أفضل وأسمى، إلا أن الأيدي الأثيمة للمترفين والمستكبرين، إضافة إلى الأفكار الاستعمارية تحول دون معرفة الإسلام. ومن هنا فإننا نعلن بأن كل من يبادر إلى إدخال هذا الموضوع ضمن مناهج التدريس يقدم للإسلام خدمة صادقة.

المرأة على استعداد للتضحية بجسمها وظاهرها من أجل الاستيلاء على قلب الرجل. أي أن المرأة تتبع أسلوباً خارجياً من أجل إيجاد توجه داخلي لدى الرجل. وذلك يعني أن المرأة تأخذ من داخلها وتضفي على خارجها شيئاً من الزينة لتتغلغل عن طريق الظاهر إلى داخل زوجها وتؤثر

فيه. وهذا هو المكر أو الكيد الذي أشار إليه القرآن الكريم في سورة يوسف: (إن كيدكن عظيم).

تبدو المرأة في الظاهر وكأنها محكومة وواقعة كمفعول لفعل الرجل، إلا أن بعضهن يتخذن هذا كطريق للتحكم والسيادة على أكبر رجال العالم. إن المرأة ليست على معرفة تامة بالفضائل والسجايا الأخلاقية التي تتألف منها شخصية الرجل إلا على مستوى الفضل والكمال الذي يتمتع به زوجها، وتلقى على أساسه الاحترام من الآخرين. وقليل من الرجال يلقون الاحترام من المجتمع بسبب مكانة زوجاتهم. ولو كان الزوج محترماً لأجل زوجته لشعر على الفور بفاصل كبير بينه وبينها، إلا أن يكون هو الذي كلّفها بالقيام بأعمال محددة ومعلومة وفيها لله رضاً. كأن يكلف زوجته مثلاً أن تعطي ما زاد من ثيابه عن حاجته إلى مَن ليس لديه ثياب، وإذا كانت هناك فواكه فائضة يمكنها أن تعطيها لمن لا يحصلون على الفواكه. وفي هذا الحال إذا أثنى الرجل على زوجته فهو لا يشعر بفاصل عميق بينه وبينها يمتد في عمقه إلى جهنم. ومن هنا نفهم السبب الذي يستلزم استحصال الزوجة لموافقة زوجها عندما تريد أن تهب للآخرين شيئاً. بل وهنا يكمن السبب الذي يجعل شر صفات الرجال وهي: الغرور والجبن والبخل من أفضل صفات النساء.

حينما عرض الله عزوجل موضوع خلق الإنسان على الملائكة، أشاروا إلى ما يسببه من فساد وإراقة للدماء. أي لو كانت في الإنسان صفات أخرى أسوأ من الفساد وسفك الدماء لأشاروا إليها. مثلما أن الشيطان أُمر بالسجود لآدم، ولكنه استكبر ولم يسجد. وقد وردت الإشارة إلى استكباره (الاستكبار شيء آخر غير الكبر وعدم الكبرياء،

والكبرياء هو استعظام النفس). ومنذ بداية الخَلق وإرسال الأنبياء، بقي الإنسان يتصف بالفساد وإراقة الدماء، ويبقي الشيطان يتصف بصفة الاستكبار. وهذه الصفات كلها غير محبذة عند بني الإنسان رجالاً كانوا أم نساءً، سواء صفة الفساد وإراقة الدماء التي تؤدي إلى إبادة إنسان أو هتك كرامته على يد إنسان آخر، أو صفة الاستكبار التي تدخل الإنسان من الشيطان، وتخرجه من صفته الإنسانية. وذلك أن الشيطان قادر على إغواء العباد إلا المخلصين منهم: (فبعزتك لأغوينهم أجمعين إلا عبادك منهم المخلصين). بمعنى أن انتقال صفة الاستكبار من الشيطان إلى الإنسان يدفعه إلى الفساد وسفك الدماء. وبالنتيجة نلاحظ أن صفة الاستكبار لدى الشيطان، وصفة التكبر أو الاستكبار لدى الإنسان هي أسوأ الصفات. ولكن إذا كانت هذه الصفة لدى المرأة فهي صفة حميدة، وذلك لأن المرأة إذا كانت مغرورة أو بخيلة لا يمكنها الدخول في صداقة مع الرجل الأجنبي بسرعة، ولا تفرط بسهولة بما في يدها أو يد زوجها.

كيف تجعلينه.. أكثر صدقا!

يؤكد الباحثون أن الرجال لا يمانعون أبداً الحديث عن مشاكلهم إذا ما توفرت الظروف المناسبة لذلك، ويبدو أن الظروف المناسبة لجعله أكثر صدقا معك أنت من تحديدينها.. فيكف تجعلينه يتكلم بصدق وراحة دائما..

١) الرجال يخشون الرفض:

معظم الرجال لا يتكلمون بانفتاح لانهم يخشون من أن يتم انتقادهم بشكل لاذع، الأمر الذي يجعلهم يفضلون الصمت على الكلام.

كذاك الخوف من السخرية والشعور بالمذلة عادة ما يمنع الرجال من الكلام بصراحة. ولأن الرجال اكثر حساسية من النساء عندما يتعلق الموضوع بكبريائه الذكري فأن على المرأة أن لا تبدي أي نوع من السخرية و إلا فإن الرجل لن يقوم بإخبارها أياً من أسراره.

لذلك حاولي الاستماع لما يحاول أن يخبرك به من غير أن تكوني متسرعة في إجابتك أو في إبداء رأيك حول موضوع الحديث. لكن هذا لا يعني أن تمتنعي عن إبداء رأيك في الموضوع لكن قومي بطرح رأيك بأسلوب لا يدفعه للاعتقاد انك تسخرين منه أو تفرضين عليه رأيك.

٢) اكشفي له عن مكنونات نفسك:

يجب أن تكون المكاشفة متبادلة بين الطرفين، لذلك لا تترددي في الحديث عن مشاكلك الخاصة أمامه لان ذلك يشعره بالطمأنينة ويدفعه

للانفتاح اكثر أمامك و مصارحتك بمشاكله.

فبمجرد كشفك لبعض أسرارك أمامه فأن ذلك يعطيه الشعور بأنك تثقين به مما يدفعه إلى الثقة بك اكثر. دعيه يشعر انك تقفين إلى جانبه و انك لا تريدين منه الحديث حتى تقومي بتصيد أخطاءه.

٣) انسي الماضي:

عندما يشعر الرجل انك سوف تستخدمين كلامه ضده أو سوف تسيئين تفسير كلماته فأنه لن يقوم بالكلام. والطريقة الوحيدة لتخطي هذه الأخطاء السابقة هو أن تتذكري انك كنت طرفاً في هذه النزاعات السابقة. كذلك يجب أن تدركي انه ليس هناك شخص مخطئ دائما كما أن العكس صحيح.

٤) حاولي أن تكوني مستمعة جيدة:

الحقيقة التي يجب أن ندركها هي أننا لا نكون صادقين تماما في علاقتنا مع الأزواج،و السبب الذي يقف وراء ذلك هو النتيجة الوخيمة التي قد تترتب على قول الحقيقة.

حيث يميل معظم الرجال إلى تجنب قول الحقيقة لاعتقادهم أن المرأة لا تستطيع تحمل الحقيقة. البعض الآخر من الرجال يتجنب قول الحقيقة حتى لا يزعج زوجته، بل في الحقيقة أن معظم النساء تستخدمن هذه المشاعر للسيطرة على الرجال. فهن يظهرن الإحساس بالحزن إذا لم يقم الرجل بعمل ما يردن ،الأمر الذي يجعل الرجل غير مستعد للكلام.

٥) كوني صادقه مع نفسك:

هنا يطرح السؤال التقليدي كيف يمكن أن نكون صادقين مع الآخرين إذا لم نكن صادقين مع أنفسنا؟ قومي بإضفاء جو حقيقي مليء بالود على النقاش بحيث يشعر زوجك انه يستطيع الكلام بحريه. حاولي تطبيق هذه الأمور الخمسة على نفسك و إذا شعرت بأنك تتقبلينها ، عند ذلك فقط ستكونين مستعدة لان تستمعي إلى زوجك بنفسية بناءه.

في الحياة الزوجية..الغضب مسموح الزعل ممنوع

الغضب من أنواع الانفعالات سيئة السمعة لأنه يعمل علي توتر الأجواء ويولد المشاكل في بيوت كثيرة، لكن علم النفس له رأي آخر في الغضب كما تقول د.عبلة مرجان استشارية علم النفس والتربية الحاصلة علي دبلوم في المشورة الأسرية. فالغضب في رأيها هو انفعال وضعه الله في الانسان ليكون صمام أمان له فالمعروف انه كلما زاد الضغط كلما زادت فرص حدوث انفجار.. فالغضب ليس سيئا لأنه أسلوب تنفيس الانسان لكن المهم طريقة التعبير عنه وهي المشكلة التي تواجه كثيرا من المتزوجين حديثا وتعرض زواجهما للخطر.

وهنا يجب الاشارة الي أن هناك عدة أنواع من التعبير عن الغضب فالبعض يتبع طريق السلامة ويقول لزوجته اذا غضب مثلا استحمليني والبعض الآخريتبع أسلوب التكتم ولايعبر عن غضبه في لحظتها لكنه ينفجر بعد فترة لسبب بسيط جدا ويكون الانفجار هنا بسبب تراكم

الغضب بداخله. وهناك فريق ثالث يعبر عن غضبه بالكلام الذي يمكن أن يكون جارحا يترك آثارا سيئة في نفس الطرف الآخر. لذلك وضع علماء النفس أسلوبا امثل للتعبير عن الغضب يمكن للزوجين أن يتبعاه لكي تستمر حياتهما بدون مشاكل.

وتوضح د.عبلة مرجان هذا الأسلوب في النقاط التالية:

* أهمية اعتراف كل منهما للاخر بحقه في أن يغضب.

* ضرورة ان يضعا لنفسيهما أسلوبا للغضب يقع تحت اسم الغضب المتمدن.

*في حالة انفجار الغضب يفضل عدم حدوث المواجهة اثناء الانفعال أو بعده بفترة طويلة والأفضل أن تحدث المواجهة بعد فترة لاتتجاوز الدقائق العشر، يستغلها الطرفان لاسترجاع العوامل التي ساعدت علي انفجار الغضب.. فالزوجة يمكن أن تكون قد صادفتها مشاكل في العمل، والزوج قد يكون تعرض لعطل في السيارة.. وبعدها يسترجع الطرفان الحوار المتبادل بينهما وسيكتشفان أن معظمه كان يدور حول كلمات مثل أنا وأنت أي أنه كان حوارا هجوميا فكل منهما يتهم الآخر باتهامات مرتبطة بواقع الحياة اليومية وهذا النوع من الحوار يثير الطرف الآخر ويكبر المشكلة.

يفضل أن تدور هذه المواجهة خارج جدران البيت حتي لاترتفع الأصوات، فيمكن الخروج للمشي حول البيت لأن المكان العام يساعد علي انتقاء الألفاظ وتهدئة النفوس.. وأهم نصيحة تقدمها د.عبلة

للمتزوجين حديثا هي أن يتعلما ضبط النفس لأن التحكم في الانفعالات يساعد علي تحديد المشكلة ومناقشتها بموضوعية للوصول الي حل يرضي الطرفين.

في مملكتك.. من يتخذ القرار؟؟

صرخ في وجهها : اسكتي .. وأردف في ثقة : "لقد قررت وانتهى الأمر" .. رمى الجريدة جانباً واستلقى على فراشه .. أدار لها ظهره .. أغمض عينيه ونام صوت شخيره يقطع حبال تفكيرها وهي تحاول أن تفهم ما يحدث . . هجرها النوم بعدما عجز عن إقناعها بإلغاء جميع تساؤلاتها والموافقة على قراره شجن يتحرك داخلها وأسئلة عقيمة طالما طرحتها دون إجابة !! لماذا ينفرد زوجي دائماً بقراراته ؟! لم لا يعير أرائي أهمية وينهي أي نقاش يدور بيننا بنقطة في سطره ؟! أليست الحياة الزوجية مشاركة وتشاور أم فرض رأي واستبداد ؟! وهل يكون حالي كذلك لو كنت أعمل ولي راتب شهري ؟! ألا يقنعه حينها منطق المال بقراراتي ؟

تساؤلات عدة طرحتها المئات من النساء اللواتي يعانين المشكلة ذاتها، ولعل أكثر هذه التساؤلات يدور في فلك شعور المرأة غير العاملة بأنها قد تستطيع أن تتخذ قرارات مهمة في حياتها الزوجية لو كانت تملك سلطة المال وفرصة العمل ..

من خلال دراسة أجريت عن عمل المرأة وعلاقته باتخاذ القرار في الحياة الزوجية وتمت المقارنه فيه بين الزوجات العاملات و العاملات على

عينة شملت ٣٤٠ زوجة ، منهن ١٩٣ زوجة عاملة والباقيات غير عاملات، جاءت نتيجة البحث مفاجأة للجميع ؛ حيث دلت الإحصائيات أن المرأة العاملة لها القدرة على اتخاذ القرار في الحياة الزوجية فيما يتعلق بالقرارات العملية والتعليمية فقط ، أما النواحي المتعلقة بالقرارات المالية والعلاقة الزوجية فكانت النساء غير العاملات أكثر قدرة على اتخاذ القرار فيها!! ولم يوجد فروق فيما يتعلق بالقرارات الاجتماعية والتنظيمية والترفيهية والقرارات المتعلقة بالأبناء والتي تعد من أكثر القضايا تداولاً بين الزوجين.

فإذا كانت أكثر القضايا التي تثير الجدل بين الزوجين فارقها لصالح ربة المنزل أو لا فرق بين الاثنتين – العاملة وغير العاملة – فذلك يؤكد أن القضية غير مرتبطة بما تفكر به بعض النساء وما أكدته نتائج الدراسات الغربية التي أثبتت لديهم أن العلاقة بين عمل المرأة وقدرتها على اتخاذ القرار شبه حاسمة ! وهذا إن دل على شيء، فإنه يدل على أن المجتمع العربي بعاداته وتقاليده لا يرضخ للهيمنة المادية التي يعيش المجتمع الغربي عبداً لها.

ولعل الخلل في قضية اتخاذ القرار عند المرأة يعود إلى عدم إعدادها لتكون قادرة على فعل ذلك ؛ لأن كيفية اتخاذ القرار في الحياة الزوجية هو موقف تربوي وتعليمي ، وليس غريزي أو تكويني يولد معها. ولا بد من الإشارة هنا إلى أن أهمية اكتسابنا لهذه المقدرة يجب أن تتوافق معها تنمية مؤهلات احترام رأي الآخر والالتزام بأدبيات الحوار والابتعاد عن

التسلط والنظرة الأحادية لئلا يتخذ القرار بالتعنت بالرأي وفرضه بل يتحقق من خلال حوار قائم على التواصل الإنساني فنقنع الآخر بوجهة نظرنا.

وعلينا أن نضع نصب أعيننا أن الزوج ليس ندا أو عدواً أو منافساً يجب أن نواجهه ونتحداه ، وأن الحياة الزوجية ليست معركة علينا أن نخوض غمارها وننتصر فيها ، إنما هي مؤسسة اجتماعية جعلها الله تعالى سكنا وسكينة، وألبسها ثوب المودة والرحمة فإن تعمقنا في تلك المعاني استطعنا أن نصل بحياتنا نحو الأفضل .

و قبل كل شيء لابد لنا أن نقف عند نقطة هامة وجوهرية ونعي أنه ليس من المهم من بيده سلطة اتخاذ القرار بقدر ما هو مهم أن يكون القرار المتخذ والمعمول به قراراً سليماً وفي صالح الحياة الزوجية.

انصري زوجك ظالما او مظلوما

في العلاقة بين الزوجة وعمل الزوج. فإذا كان الزوج بائع نفط تعيّرهُ وتقول له إنّ رائحة النفط لا تفارق بدنك، بينما الزوج هو الذي يشمّ النفط بدلاً من شمّ العطور. وإذا كان زوجها طبيباً تقول له زوجته لم أعد أعرف ليلي من نهاري، ففي الليلة البارحة أيقظونا من النوم مرتين. بينما الطبيب هو الذي يتجرّع ما يشاهده من آلام المرضى ويكابد العناء بسبب ما يسمعه من آهات المتألمين وأنين المتوجعين وزفرات المحتضرين، ويعود إلى بيته منهكاً من تلك المعاناة. وإذا كان زوجها صاحب دكّان تؤنبه قائلة إنك تخرج

صباحاً والأطفال نيام، وتعود ليلاً والأطفال نيام، فما ذنب الأطفال حتى لا يروا أباهم. والحقيقة هي أنه لا يوجد عمل يخلو من المتاعب، ولا يوجد رجل يقضي نهاره باللهو والراحة، ثم يَسكُ النقود ويجلبها إلى البيت. ففي كلّ عمل عناء ومشقة، وكسب الرزق ليس أمراً هيّناً، وليس بميسور الإنسان تطويع الحياة كما يشاء. وإنما يجب أن يعمل المرء فيها ويبذل جهده، وإذا لم تأت الأمور حسب ما يشتهي، يجب عليه أن يتكيف معها إلى أن ينتهي العمر.

ولو وضع الرجل الخيار أمام زوجته لانتقاء العمل الذي يجب أن يمارسه لكسب لقمة العيش لبقيت حائرة لا تدري بم تجيب، لأن الناس لا تتوفر فيهم جميع الشروط المناسبة لجميع الأعمال، ويجب على المرأة أن تشكر الله لأن زوجها ليس عاطلاً عن العمل حتى لا يقصد مراكز القمار والخمر والملاهي، بل ينبغي لها أن تفتخر بأن زوجها يعمل.

إذا كان عمل زوجكِ ليلاً عليك السعي لأن تناموا أنتِ والأطفال في النهار حتى لا تكون هناك ضجّة، ولكي تتيحوا له فرصة النوم.

هناك عدة طرق لمعرفة مدى حماقة أو ذكاء المرأة، وإحدى تلك الطرق تتلخص في مدى تشجيعها لعمل الزوج أو عدم تشجيعها له، وهل تثبطه عن عمله أم تحثه عليه. لأن هذا التشجيع يمثل دفعاً غير مباشر له للعمل وخاصة إذا كان مضطراً للعمل في الغربة.

من الطبيعي أن الرجل يأتي إلى البيت للاستراحة من إرهاق العمل والضوضاء والصياح. معنى هذا أن المرأة يجب أن تحافظ على الهدوء في البيت قدر الإمكان ولا تثير الضجيج والصياح، وأن تتكلم بهدوء ووقار. وإذا كان لديها أمر يستلزم رفع صوتها، من الأفضل أن تقترب حتى تتكلم بصوت منخفض.

وعلى المرأة أن تشغل المذياع أو التلفزيون ـ إن أرادت ـ بشكل لا يضايق الرجل، وإذا كان الزوج يتفرج على شيء ما يجب أن لا تتكلم. ولو أراد الأب تقسيم بعض طعامه على أطفاله يجب أن تقول لهم انظروا كم يحبكم أبوكم! وإذا أراد الأب أن يأخذ أطفاله للتجوال يجب أن تسأله، وهل آتي أنا أم لا؟

روي عن الإمام الصادق (رضي الله عنه) أنه قال: ((أغلب أعداء المؤمنين زوجة السوء)). ونُقل أن موسى (عليه السلام) أوحي إليه: ((مَن أُعطي زوجة صالحة فقد أُعطي خير الدنيا والآخرة)).

سبقت الإشارة إلى أن المرأة إذا التزمت ببعض آداب الحياة يمكن أن تكون ملاكاً. وهذه الأحاديث كلها مروية عن الرسول أو عن أهل بيته. ومعنى هذا الكلام هو أن المرأة يمكنها أن تتصف ببعض الفضائل التي تكون من خلالها ملاكاً إلهياً مقرّباً. وكلّ مَن يتجاوز نقطة الوسط ويقترب إلى جانب التحلّي بصفات الملاك يكون قد أمسك حينذاك بحبل الكمال والرقي وينتقل بعده إلى ركوب جناح الرحمة، ليتمكن من طي الطريق بسرعة.

مثلما أنّ فتح البلدان أسهل من إدارتها، يجب القول بأن الزواج وما يترتب عليه من لذة جنسية ومكاسب اقتصادية وظروف حياتية

جديدة، وخروج من حالة الوحدة، ودخول في حالة الاستقرار والاستقلال، يعتبر بمثابة فتح للبلاد، ويأتي الدور من بعده للامتثال لأحكام الإسلام في ما يخص الحياة الزوجية، وذلك يعني الوصول إلى مرحلة إدارة البلاد.

يؤدي الزواج إلى إقحام المرأة في حيّز الحياة الاجتماعية إلى آخر حياتها، ولهذا يجب عليها أن تعلم بأن الفضل في دخولها إلى حيّز المجتمع يعود إلى الزوج، ولهذا يجب عليها أن ترعاه وترعى حقوقه.

تعيش الفتاة البكر في أحلام لا متناهية من البحث عن الزوج المثالي. أما الفتى الذي لم يتزوج بعد، فيرى في أحلامه المشرقة الحلوة بأن النجاح في الحياة لا يتحقق إلا في ظل وجود الزوجة والأولاد. ولهذا السبب أقول: أيتها الفتاة التي وصلتِ إلى أمنيتك الخيالية، إذا لم تجدي في زوجك كلّ ما كنت تبحثين عنه، عليكِ أن تلتفتي إلى أن زوجك قد وصل إلى أقلّ بكثير مما كان يطمح إليه من النجاح في الحياة. ولا شكّ في أن تعويضه عن هذا النقص هو العامل القادر على توفير حياة هانئة لك ولأسرتك.

وبعد الزواج يجب أن يتأكد للرجل بأن هناك مَن يحبّه. وليس هناك شيء أكثر ثباتاً من محبة الزوجة له بالقدر الذي يبتغيه.

إنّ عيش الرجل بالتعقل والأمل، وعيش الزوجة بالعاطفة والأمل يدلّ على أن التعقل يستسلم أمام العاطفة حتى وإن كانت له القيمومة عليها في سبيل الحفاظ على مكاسب الحياة. ولهذا السبب يجب على المرأة استثمار طاقتها العاطفية ووضع التعقل على الطريق الذي يجب أن يسلكه، وإلا فإن السعادة سترحل عن تلك الأسرة.

الطابع السائد في الأحكام الإلهية الواردة في القرآن الكريم هو ذكر الصفة الغالبة، أي صفة التذكير، ولكن المراد هو كلا الجنسين. فقد ورد في القرآن الكريم قوله تعالى: (كتب عليكم الصيام) بصيغة الجمع المذكر في حين أن حكم الصيام يشمل المرأة أيضاً.

وهكذا الحال بالنسبة لجميع الكلمات التي يستخدمها الناس في محاوراتهم، فإذا جاء التخصيص فالأمر يدلّ على مَن جاء عليه التخصيص، وإلا فإن الضمير الغالب يشمل كلاً من الرجل والمرأة، إلا إذا جاء المعنى بشكل يُفهم منه خصوص الرجل. وفردية الضمير في كل لغة إذا لم تخصص جنساً معيناً، فالمراد منها هو المذكر.

وهذا المعنى لا ينطبق على ضمير التأنيث المدغم في ضمير التذكير فحسب، بل نلاحظ هذا المعنى حتى في القرآن الكريم الذي يقدم خلق الذكر على نحو يجعل ضمير التأنيث وكأنه مدغم في ضمير التذكير، فهو يتحدث عن خلق آدم ولكن لا يتطرق إلى ذِكر خلق حواء.

غير أن الميزة الموجودة في القرآن هي أنه يركّز على إيراد صيغة المذكر في المواضع التي يتحدث فيها عن المباحث الاجتماعية كالاستخلاف والفساد وسفك الدماء في الأرض، ولكنه ما إن ينتقل إلى الحديث عن المسائل العضوية كالطعام والجماع يأتي على ذكر اسم الرجل والمرأة إلى جانب بعضهما. وهذا أمر مغاير لما هو موجود في الكتب الأخرى. إذ أن شبهة مجيء الضمير المؤنث في مقابل المذكر تشبه خلق المرأة في مقابل خلق الرجل.

أي كما أن الضمير في كل لغات العالم إذا كان مجهولاً يحل على الرجل أو زوجة الرجل، أما إذا جاء بصيغة الجمع لا يبقى ثمة داع للتساؤل عن دلالته. وفي ضوء ما مرّ ذكره لا يمكن اعتبار خلق حواء مقدماً أو متأخراً على خلق آدم.

لقد أوردت هذه المطالب من أجلكِ أيتها المرأة لتضيفيها إلى المطالب السابقة، وتثني على ما منحكيه القرآن من قيمة.

إن الإسلام يكرّم البنت إلى حد كبير، ويوجب تقديمها على الابن حتى عند تقديم الهدايا. وإذا أعطيت لهما الهدية سوية، يجب أن تُقَدَّم إلى البنت باليد اليمنى، وإذا صارت أماً ـ وكان ابنها يصلي صلاة مستحبة ـ ونادته يتعين عليه أن يجيبها وإن كان في الصلاة، ويعتبرها الإسلام في فترة الحمل والرضاع كالمجاهد في سبيل الله، وإذا دخلت في سنّ الشيخوخة لم يكن رسول الله يفرّق بينها وبين الرجل الذي وصل إلى مرحلة الشيخوخة، قائلاً: ((مَن شاب شيبة في الإسلام كانت له نوراً يوم القيامة)).

انثي سنده عن الشدائد فلا تتركيه:

إحدى الصفات المتميزة في المرأة الصالحة هي أنها لا تتنصّل عن مؤازرة زوجها في أقسى الظروف. وهذه الصفة تجد مصداقيتها في موقفين:

الأول: عندما يتوجه إليه الجميع بالذمّ والقدح، فهي تناصره وتقف إلى جانبه.

الثاني: عندما يفتقر زوجها ويصل إلى أدنى درجات الإملاق، فهي تصمد إلى جانبه بكلّ صلابة وثبات مثلما كانت عليه مواقفها ومشاعرها في أيام الرخاء والنعمة، وهكذا تزيل بموقفها هذا عن زوجها شعوره بالانكسار والإحباط.

هل عرضت لكم يوماً ما نعمة أدّى خوف فقدانها إلى إيجاد الرعب في قلوبكم؟ نعم إن أفضل مثال على تلك النعمة هي المرأة الصالحة التي يقول زوجها أحياناً في نفسه: ماذا عساني أفعل مع الحياة ومع الأولاد لولا وجود مثل هذه المرأة؟ وإذا وصلت المرأة في حياة الرجل إلى هذه الدرجة من الأهمية بحيث يشعر بالرهبة لإمكانية فقدانه إياها، فهذا يعني أنه يعيش حياة هانئة طيبة، وهنيئاً له جنة الخلد.

إذا كان وقت زَوجُكِ مزدحماً بالعمل يجب أن يرى المائدة جاهزة أمامه عند دخوله إلى الغرفة، لأن رؤية مائدة الطعام جاهزة يخلق لديه شعوراً بأن زوجته تساعده على عدم إهدار وقته.

وإذا كان زوجك من النوع الذي يجب أن يكون مع الجماهير دوماً ولا وقت لديه لمجالستك إلا في القليل النادر، يكفي أن تعتقدي بأن ذلك يُعزى إلى أهميته وأنك على درجة أكبر من الأهمية بسبب كونك زوجته. وهذا ما يوجب عليك التطابق مع عمل زوجك وتنسيق حياتك مع نمط حياته، حتى وإن تطلّب ذلك افتراض عدم وجوده في البيت ولو كان موجوداً فيه في الواقع. واعلمي أن أفضل عمل للزوجة هو مساعدة زوجها على الرقيّ والكمال. ولعل المرأة لا تجد مكسباً لها خير وأفضل

من التخلي عن أهوائها النفسية في سبيل تحقيق مصالح زوجها.

إذا وصلت المرأة إلى درجة تحمد الله على أن الصفة الفلانية المفقودة فيها متوفرة في زوجها، تكون قد حازت بذلك منزلة رفيعة في الحياة، لأنها والحال هذه أصبحت على استعداد لتكون هي وزوجها بمثابة كيان واحد.

يتمنّى الرجال على الدوام التخلص من بضعة أشياء، من جملتها الدائن ـ وهو مرض مزمن ينوأون تحت وطأته ـ والكبت الذي يسلبهم حرياتهم، وتقف على رأس كل تلك الأماني أمنية التخلص من صياح المرأة التي يرتفع صراخها على الأطفال أو لأمور تافهة، وخاصة إذا كانت تلك المرأة قد قالت لزوجها ذات مرة، يا ليتني كنت تزوجت فلاناً واستشعرت السعادة. لأن الرجل يشعر بعد هذا الكلام بحالة من الانفصال والابتعاد الدائم عن زوجته.

ولا تتخذ حالات الجماع التي تقع بعد هذه الطعنة النجلاء سوى طابع المتعة العابرة، أي أن الرجل يضطر تحت ضغط الغريزة الجنسية إلى ممارسة نوع من الجماع الحيواني.

هذا الكلام المهين الذي يسمعه الزوج في تمني زوجته بأنها لو كانت تزوجت من رجل غيره، يدفعه إلى الفرار من البيت والارتماء في أحضان امرأة أخرى لأن انحصار الجماع في قالب المتعة الحيوانية وتوقفه عند تلك المرحلة، يخلق لديه شعوراً بالحرمان من الحب، وهو أمر لا وجود له عند الحيوانات.

المرأة التي تندم على قولها لزوجها: يـا ليـتني كنـتُ زوجـة لفـلان، يمكنها التعويض عن ذلك بأساليب أخرى ولكن بشرط أن لا تذكر اسمـاً لرجل آخر غير زوجها. فالمرأة التي تفكر تفكيراً عقلانيـاً يمكنهـا أن تفهـم بسرعة نوعية الأعمال والكلمات التي تثير غضب زوجها، وتثير فيه الحنق أكثر من غيرها. وهي ما أن تدرك الغضب الذي أثارتـه في نفـس زوجهـا حتى تسارع إلى الاعتذار منه طالبة منه الصفح عنها، وأن مثل هذا الكلام لن يصدر مرة ثانية منها. ولكنها إذا لم تجد في نفسها القدرة علـى الإقـدام على مثل هذا العمل ـ الذي يعـدّ في الحقيقـة كنـوع مـن الجهـاد الأكـبر ـ يمكنها أن تقول لـه: يمكنـك إن آذيتـك مـرة أخـرى علـى هـذا النحـو أن تحاسبني. ولا شكّ في أن الإفصاح عن هذا المطلـب ومفاتحـة الـزوج بمثـل هذا الاقتراح، يدفعه بدل الغضب، إلى استشعار أحاسـيس طيبـة ونزيهـة، ويقول في نفسه: إن امرأتي عاجزة عن تغيير سـلوكها والإقـلاع عـن هـذا العمل. فيرضى عنك وينظر إليك نظرة اعتزاز ومودة.

كل اقتراح تعرضه الزوجة على زوجها ولا يُقدم عليه عملياً رغـم تكراره مرات متعددة من قبلها، عليها أن تعلم بأنه غير راغب فيـه، وأنهـا يجب أن تفكر بشيء آخر وتمتنع عن إغضاب زوجها، فتقول له مثلاً: كنت أتصور الاقتراح الذي عرضت عليك كان اقتراحاً جيداً، ولكـن تبـيَّن لـي الآن بأنني كان ينبغي لي أن أكون على نحو آخر ولا أتسبب في مـضايقتك وإزعاجك.

يجب على المرأة أن تقف موقف التأييد من العمل الـذي يميـل إليـه زوجها. لأن المرء لا يستطيع الصمود إزاء العمل الذي يفرض عليه رغـم إرادته إلا بضع ساعات ويشعر بعدها بالتعب والملل، والأسـوأ مـن ذلـك

أن الحصيلة الناتجة عن ذلك لا تتصف بجودة التنفيذ ولا تقترن بسلامة وراحة المنفذ. وعلى العكس من ذلك يمكن الاستمرار في العمل المرغوب فيه ساعات طويلةويُنجز على النحو المطلوب ولا تنجم عنه أية أضرار على جسم الشخص ونفسه.

هناك مسألة تتعلق بالزوج والزوجة يجب مراعاتها إلى أبعد الحدود وتختص بالنساء ذوات الأزواج كثيري المشاغل. فهؤلاء الرجال غالباً ما يكونون قليلي النوم، وحتى أن الليل والنهار يقصران عن استيعاب مشاغلهم، ولا يكادون ينتهون من عمل حتى ينشغلوا بعمل آخر. فإذا كانت لأحدهم زوجة جاهلة بقيمة الوقت أو كسولة، فإن الزوج يعيش في عذاب منها. فقد تتصل به زوجته أثناء عمله وتطلب إليه أن يأتي فوراً إلى البيت كي يوصلها إلى دار إحدى قريباتها. فيأتي الرجل على وجه السرعة، لكن المرأة تتأخر ساعتين في البيت ويبقى هو في الانتظار. وهاتان الساعتان من الانتظار تشكلان عبئاً باهظاً وعذاباً مريراً للرجل كثير المهام والمشاغل. ولهذا السبب تصبح معرفة أهمية الوقت بالنسبة للمرأة التي لها زوج كثير العمل والنشاط، من أهم الأمور التي يجب مراعاتها في الحياة الزوجية.

يجب على المرأة أن تلتفت إلى الوقت الذي يجب عليها أن تترك زوجها طليقاً ولا تتعلق به، والظرف الذي يجب أن تصغي فيه ولا تتكلم، والوقت الذي يجب أن تمتنع فيه عن استقبال ودعوة الضيوف. ولكن الأمر الذي يجب أن تجعله نصب عينيها على الدوام هو قول رسول الله

(صلى الله عليه وسلم): ((ما استفاد امرء مسلم فائدة بعد الإسلام أفضل من زوجة مسلمة، تسره إذا نظر إليها، وتطيعه إذا أمرها وتحفظه إذا غاب عنها في نفسها وماله)). أي أن يكون مرآها مدعاة لسرور النفس واستقرارها وسكينتها، وأن تكون باسمة وبشوشة على الدوام وأن تكون دارها نظيفة ومرتبة وسبباً للراحة والشعور بالأمن.

على الزوجة أن تلتفت إلى الأمور التي تثير حساسية الرجل. وهذا هو سر النجاح والعثور على مفتاح السعادة. ولا فرق في ذلك بين ما يرغب فيه وما يثير استياءه. فهو لا يحب مثلاً أن يُكنس البيت ما دام هو موجوداً، أو يرغب في رؤية أد أطفاله ليدفع عن نفسه السأم والملل. هذان الأمران يجب رعايتهما كليهما. وبما أن شخصية المرأة تستقطب وتجتذب الرجل إليها، فهذه الصفة يجب أن تكون بحدّ ذاتها وسيلة لاستقطاب الرجل واجتذابه إلى البيت، وهو ما يؤدي إلى إكبار شخصية المرأة. وعلى كل حال فإن إدخال السرور على الزوج يعتبر نوعاً من توفير الراحة النفسية والجسدية له، وتوفير الراحة للزوج يعني تزويده بالقوة اللازمة لعمل أكثر وحياة أفضل.

يقول علماء النفس: إن الرجل الذي ينهمك بهوايات فرعية أكثر من انهماكه بمله الأساسي فتلك علامة دالة على أن عمله الأساسي لا يشبع الجوانب الفنية والذوقية في نفسه. ومن هنا فإن المرأة التي ترى زوجها في مثل هذا الوضع يجب أن تدرك بأن حرمان زوجها من هوايته يُعدُّ بمثابة انتكاسة كبرى له. لهذا يجب ان لا تتصور بأن فسح المجال أمامه

لممارسة هواياته الفرعية يعتبر تخلياً عنه، وإنما يعتبر عملها هذا بمثابة مساعدة نفسية له للترويح عن نفسه.

تسود في بداية الزواج عادة علاقة حميمة وترابط وثيق بين الرجل والمرأة، بحيث تكثر الحموات في مثل هذه الحالات بالإلحاح على الزوج بالإكثار من شراء الوسائل والمستلزمات من أجل سد النواقص والتعويض عن نقاط الضعف. ولكن سريعاً ما تتكشف الأمور وتخرج الحقائق من تحت الأقنعة وتطفو اختلافات الزوجين إلى السطح، فتؤدي تلقائياً إلى صياغة الطفل الأول صياغة تختلف عن سائر الأولاد.

وعلى المرأة أن تدرك بأنه كلّما طال المكوث تحت قناع التستر كان ذلك أشد خيانة ونكاية للعلاقة الزوجية، لأن رد الفعل يكون أشد وأعنف كلما ازدادت الفترة الزمنية الفاصلة بين وقوع الاختلافات، وذلك لأن الرجل يشعر وكأنه لم يفهم الأمور طوال هذه الفترة المديدة.

يجب أن يدير الشخص محل عمله على أفضل نحو ممكن. وليس هناك من عمل للمرأة أفضل وأشرف وأكثر قيمة من ترتيب محل عملها وهو بيتها. فالرجل عليه أن يسعى لتوفير حاجات ومستلزمات زوجته وأولاده، وعلى المرأة أن لا تعتبر أي أمر آخر أكثر أهمية من تربية الأولاد تربية صحيحة.

عندما يسألني بعض الناس عن الكيفية التي يفهمون بها في أية مرحلة من الإيمان هم؟ أقول لهم: خذوا القرآن الكريم وانظروا في آياته واحصوا ما تعملون به منها وما لا تعملون به، وعند ذلك تفهمون في أية

مرحلة من الإيمان أنتم. وإذا أرادت الزوجة أن تعلم في أية مرحلة من مراحل الزوجية هي، أقول لها: خذي ورقة وقلماً واكتبي: عندما يخرج زوجي إلى العمل صباحاً أو عصراً يخرج مسروراً ـ عندما يعود إلى البيت يرتاح ويستعيد قواه ـ لا يتجرأ أحد عليه في البيت ولا يصرخ فيه والكل يحترمونه، وحتى الأطفال يضعون أنفسهم تحت أمره بسبب كثرة ما رددته الأم في آذانهم عن جهود الأب وما يتحمله من مشاق.

ويكفي تعيين درجة لهذه المطالب الثلاثة من أجل تحديد مدى نجاح الحياة الزوجية. وإذا كان المرء يحتاج إلى مراجعة ألف وخمسمائة آية من القرآن الكريم (ولا أدري عددها بالضبط، وإنما قلتُ هذا الرقم من باب المثال فقط) لمعرفة درجة إيمانه، فإن هذه المطالب الثلاثة وحدها كفيلة بتعيين مدى نجاح الحياة الزوجية.

ويمكن اتباع طريقة في الحساب، واستشعار الخجل من بعد رؤية المعادلات والمعايير المستخلصة منها، وتلك الطريقة هي عبارة عن احتساب الأوقات التي لم تكن فيها مداراة الزوج إلهية، أو لم تكن حتى إنسانية. ويتمثل انعدام الصبغة الإلهية في عدم سير الحياة الزوجية في ضوء التعاليم الدينية والعلمية، أما افتقادها للصيغة الإنسانية فيتمثل في عدم مراعاة أدنى ما يجب مراعاته من الأحاسيس والمشاعر.إذا كان تبعّل الزوجة لزوجها يحمل صبغة إلهية يتمخض عنه ما لخصه القرآن بمعنى المودة والرحمة. أجل إن الأسرة التي تسود بين أعضائها روابط ودّية ومحبّة خالصة تكون العلاقات الزوجية فيها ذات طابع إلهي، وهذه هي الصفات الإيجابية فيها وهي تتضمن في الوقت ذاته نفي الصفات السلبية مثل: (ولم

يجعلني جباراً شقياً)، (ولم يكن جباراً عصياً). وتشير الأولى منهما إلى النبي عيسى (عليه السلام)، والثانية إلى النبي يحيى (عليه السلام). فبما أن العلاقة بين النبي زكريا وزوجته كانت مبنية على الحسنى والمحبة فقد ولد لهما مولود كان براً بوالديه، ولم يكن عصياً، أي انه لم يأت كنتيجة لأسلوب سيادة الأدب، ولم يكن جباراً، أي لم يأت كنتيجة لأسلوب سيادة الأم. وبما أن النبي عيسى لم يكن له أب، فقد كانت المسألة المطروحة بشأنه هي مسألة سيادة الأم.

التسامح ثمن السعادة الزوجية

البيت هو مكان الراحة الذي يأوي إليه الرجل بعد عمل النهار الشاق والزوجة هي حمامة السلام التي ترفرف في هذا البيت فتبعث فيه الراحة والسعادة.

ولا أعني بذلك أن مجرد وجود المرأة في البيت هو الراحة والسعادة دون أن تسعى هذه المرأة إلى صنعهما بيدها والسعي لإيجادهما والتضحية للمحافظة عليهما.

والراحة المنزلية لها جوانب متعددة يجب أن تدركها المرأة المتنورة التي تقدس الحياة الزوجية والتي تقدّر التعب والجهد الذي يلاقيه زوجها طوال النهار في عمله.

وأول شيء توفرين به الراحة في البيت لزوجك، أيتها الأخت، هو التسامح مع أخطائه الصغيرة وعدم النقاش في أي أمر من الأمور، فإن

تسامحك في أخطاء زوجك الصغيرة وعدم معاتبته فيها ولا محاسبته عليها يوجد عنده نوعاً من الإعزاز لك وعرفان الجميل.

هذا كما أن احترامك لرأي زوجك يوجد عنده شعوراً بالاحترام لك والارتياح لطبيعتك بل والامتنان أيضاً منك. وما أجمل هذه المشاعر إذا دخلت الحياة الزوجية وكم تحدث من شعور بالسعادة والارتياح.

كما أن النقاش بين الزوجين إذا ما تكرر، فإنه يؤدي دائماً إلى تعكير الحياة الزوجية، وقد يؤدي أحياناً إلى جدال حاد يحدث خلافاً كبيراً بين الزوجين أو ربما خصاماً غير مأمون العواقب، إذ أن (مستعظم النار من مستصغر الشرر) كما تقول الحكمة الشائعة.

لذلك عليك أيتها الأخت أن تتحكمي بأعصابك عند اختلاف رأيك مع رأي زوجك في شيء، أو عند تباين نظرتيكما إلى أمر من الأمور. ويجب أن لا تسترسلي معه في النقاش حفاظاً على صفاء حياتكما الزوجية التي فيها سعادتكما وسعادة أطفالكما.

ومن المتاعب التي يجب أن تريحي زوجك منها فلا تخلقيها في جو البيت هي الفضول، اظن أنه قد حان لنا أن نتخلص منها بعد أن تثقفنا وتنورنا والتحقنا بركب المدنية الصاعد. ولكن مناداتنا بهذه الأمنية لا يكفي ونحن ـ كما يبدو ـ ما زلنا من أنصار الفضول في خارج بيوتنا وفي داخلها وخاصةً مع أزواجنا. إذن، بالنسبة لهذه الحقيقة، لا يسعني إلا أن أهمس في أذنك أيتها الأخت بهذه النصيحة، وهي أن الرجال أعدى أعداء الفضول وخاصة الأزواج الذين يأتون منازلهم ليرتاحوا فيها بعد

أعمالهم المتعبة لا ليسمعوا سيلاً من التحقيقات ليس له أول وليس له آخر يصب في آذانهم عن أعمالهم وحركاتهم وسكناتهم وطبيعة مشاريعهم وغايتهم منها ونتائجها، ومن زاره في عمله وسبب الزيارة وتصرفاته معه، ولعلك أيتها الأخت تتساءلين معي كم سيتضايق من هذا التصرف، والكثير من النساء يكررنه يومياً مع أزواجهن هكذا بغير استعمال قليل من الذوق.

لغة السعادة الزوجية

السعادة الزوجية:

- لا شيء في الحياة أهم من الصحة الجيدة والزواج الطويل. حيث يؤكد الباحثون أن العلاقات الزوجية الإيجابية ترفع نسبة المناعة في الجسم وتقلل من خطورة التعرض لأزمة قلبية، وذلك عن طريق بقاء هرمون الضغط العصبي في مستوى منخفض.

الكلمات الجميلة والأحاسيس الدافئة لها تأثير كبير في استمرار الزواج المثالي. فقد أكدت الدراسات أن اللغة تؤثر على نسبة الكورتيزون بين الأزواج حديثي الزواج. وأن المرأة تكون أكثر حساسية للكلمات السلبية. الكورتيزون هو عبارة عن هرمون مرتبط بالضغط العصبي وكلما زاد الضغط العصبي كلما زادت نسبة الكورتيزون في الدم. تتعرض السيدات بنسبة أكثر لإرتفاع نسبة الكورتيزون في الدم، لذلك فهن مقياس جيد للعلاقات الزوجية.

وقد أكدت بعض الدراسات أن السيدات لهن رد فعل جسماني أقوى من الرجال بالنسبة للخلافات الزوجية. وهذا يحدث عندما تستعيد الزوجة أو السيدة أحداث أو خلافات زوجية مؤلمة بالنسبة لها.

لكن كل شخص يستطيع أن يتعلم كيف يناقش المشاكل الزوجية بينه وبين الطرف الآخر بطريقة هادئة وإيجابية حتى أثناء الغضب. هناك أساليب فعالة للتغلب على تلك المشكلة و منها:

- حاول تغيير خططك إذا كانت هذه الخطط لا تتناسب مع الطرف الآخر. أفضل من الإصرار على فعل شيء لا يرضى الطرف الآخر ويؤدى نوع من الخلاف بينكم.
- اجعل دائماً صوتك منخفض وهادئ، خاصة في بداية الحوار.
- لا تستخدم العبارات التي تشير إلى عدم الاحترام أو عدم الحب.
- حاول الحد من العبارات التي تنقد الشخصية والعادات.
- حاول الاسترخاء لمدة ٢٠ دقيقة حتى تهدأ، إذا كنت في حاجة إلى ذلك.

يحتاج كل زوجين إلى فترات من الاحتكاك الإيجابي وتبادل النقاش في مواضيع مختلفة لتجنب زيادة حجم المشاكل حيث يعمل معظم الأزواج طوال النهار، وينشغلون بأمور أولادهم ويبدأ الحوار المتبادل بينهم في الانقطاع لذلك يجب إعادة الاتصال وإعادة العلاقات العاطفية بينهم وذلك عن طريق:

- محاولة القيام بنزهة قصيرة في المساء بمفردهم.
- الالتقاء بعد العمل وبعد العودة إلى المنزل لمدة ٢٠ دقيقة على انفراد.
- تحديد ساعتين كل أسبوع للخروج.
- الإلتزام بهذه الخطوات على أنها عادات ثابتة.

في بداية الزواج دائماً، يواجه الزوجان مشاكل عديدة وذلك نتيجة تعود كل فرد على نظام محدد في حياته. ولكن بعد الزواج لابد وأن يتقاسما كل شيء في الحياة الوجبات اليومية، السهرات والإجازات.

لذلك عند إعداد نظام حياتك وتحديد خططك يجب مشاركة الطرف الآخر في ذلك ويجب أن تضع في الاعتبار:

- مناقشة أسلوب حياتك مع الطرف الآخر.
- عدم الإصرار على شيء محدد تفضله.
- إيجاد أشياء جديدة تتشاركان فيها.

وصفة للسعادة الزوجية:

السعادة الزوجية مطلب عزيز لكل أسرة وهدف قريب المنال لكل من حرص عليه وسعى إليه .

الأسرة السعيدة مرتع العطاء والأمان وراحة البال وطريق النجاح، ونقدم لكم وصفة نافعة بإذن الله للحياة الزوجية السعيدة فتقول:-

أولاً:- عادة الرجل هو الذي يغار على المرأة وإذ بنا نسمع عن غيرة المرأة الجنونية من أمه وأخواته ومن أمور كثيرة لا يحق لها الغيرة فيها، يا أختاه الحكمة تقول إذا أردت أن تطاع فاطلب ما يستطاع .

ثانياً:- أشعريه دائما بالأمان والثقة و بأنك تتمنين أن تطول الحياة بكما معا ومع أطفالكما وابتعدي عن الأحقاد ، لا تحقري أعماله ولا مشترواته ولا تقللي من شأنه أو من شأن وظيفته أو شهادته ، بهذا العمل سوف تنسفين كل عوامل المحبة والاحترام بينكما .

ثالثاً:- لماذا نجيد التحدث برقة وإيثار مع الناس ولا نتحدث بذلك مع أزواجنا وأولادنا؟ ليتك يا أختاه من اليوم تبدلي طريقة التحدث العدائية مع زوجك وأبنائك وخادمتك بل تحدثي بكل هدوء ومنطقية وبما يفيد ولاتكرري الكلام بدون فائدة وابتعدي عن الدعاء عليه بالسوء ومن التهديد فكلا الطريقتين لا فائدة منهما إلا زيادة الحقد والمشاكل بل أبدلي الجدل بالتفاهم وأبدلي الدعاء السيء بالنصح والإرشاد جربي ذلك وسوف تكسبين بإذن الله.

رابعاً:- مهما طالت العشرة بينكما فلا تهملي أناقتك ولا نظافة المنزل ، بالأخص غرفة النوم بل على المرء أن يهتم بغرفة النوم ففيها يولد ويتربى وفيها يتزوج وفيها يرزق بالأطفال وبالتالي عليك أن لا تجعلي شكلها يبدو قديما أو مهترئا ، وتكون أسوء ما في البيت تلك التي ندخلها ونشم روائح كريهة عالقة بالفراش والستائر والسجاد وهذا يكون بسبب عدم التهوية لذا عليك أن تعرضي بيتك للتهوية بالذات غرف لنوم واحرصي على نظافة البيت ولا تندمي على الجهد والوقت الذي سوف تبذلينه في العناية بزوجك وأبنائه وعليك مع هذا ألا تغضبي من أخطائهم المتتالية والتي أنت تظنينها جحودا ، قال الشاعر:-

كن كالنخيل إذا رميت تعطي بأطيب الثمر.

خامسا:- عليك أن تكتمي جميع أسراركما وهي المشاكل التي تقولينها لهذه ولتلك صدقيني يا أختاه إن شكواك للناس لن تفيدك شيء بل إنها تقلل من شأنك ومن احترامك في نظر الغير ، وإياك والجدل معه وأمام الأطفال اتركي الغضب فجميعنا يمكنه أن يعود نفسه على قوة الاحتمال كما أرجو أن لا تحرجينه ولا أن تشكينه لأهله .

سادساً:- أرجو أن تمحي كلمة طلقني من قاموس حياتك فالطلاق لن يريحك ولا سيما بعد أن تنجبين الأطفال ، والزوج كثيراً ما يكون متعقلا و لا يستجيب لمواترة الزوجة لكن الحصيلة لتلك المواترات هو قلق الأبناء و زرع الخوف الدائم في حياتهم بالطلاق ، الطلاق يا أختاه هو سبب تعاسة الأبناء و انحراف البنات و تعاسة الأم و تدهور الحياة الزوجية .

سابعًا :- لا تكذبي على زوجك أبداً و لا تعصيه في أمر من الأمور إلا في ما كان فيه معصية لله تبارك و تعالى و إن كنت تخافين جبروته لا تقولي له الذي حدث وهو غاضب ، قولي له عندما يكون هادئا سأعترف لك بشيء لكن عدني بعدم المعاقبة و لا تقسو علي حتى لا أخبأ عنك الأمور فيما بعد ، هنا حتما سيكون متعقلا و سوف يكون الموقف في صالحك بإذن الله تعالى وقتها سيصبح جميع أبنائك صادقين صرحاء لا يخافون من كلمة الحق و تذكري بأن الاعتراف بالحق فضيلة .

ثامناً :- احرصي على عمل اجتماع أسري كل أسبوعين مرة يكون الحديث لوالدهم و مرة يكون فيها الحديث لك و قدمي التوجيهات لأبنائكما على شكل طلب رقيق و حث الأبناء على النجاح بصورة أمنيات لأن نراكم بإذن الله تعالى كذا و كذا و ليس بالأسلوب القديم وهو أسلوب التقريع و التهديد و المقارنة بالآخرين مما يجعلهم يشعرون بالنقص في نفوسهم فتكون النتائج عكسية ، دائما وأبدا أسمعي زوجك و أسمعي أبنائك كلمة الحمد ، الحمد لله الذي جعلكم أسرة و عائلة واحدة و أعطاكم من نعمه العظيمة و عددي نعم الله عليكم حتى يشعر الجميع بالنعم التي تحيط بكم و يشعر الجميع بالرضى و السعادة و ذكريهم بالله تعالى و بعظيم هذه المنن التي أنعمها عليكم مع أصدق دعواتي للجميع بالتوفيق .

كيف نختار الحل المناسب لمشاكلنا الزوجية؟

هناك آلية لاختيار الحل المناسب لعلاج المشكلة الزوجية ،كما انه قد يكون للمشكلة اكثر من حل ،ولذلك أحببنا أن نوضع من خلال الرسم العملية العقلية للإنسان والتي ينبغي أن يتبعها ليصل إلى القرار السليم لعلاج المشكلة الزوجية.

وهى كالتالي:-

١-تحديد المشكلة الزوجية:

•ونعنى به أن يحدد صاحب المشكلة نوعية المشكلة التي يريد معالجتها ، ولا يحدد اكثر من مشكلة..

•ومن خلال تجربتي بالدورات انه كلما كلفت المشتركين أو المشتركات بتحديد المشكلة يكتبون لي كل مشاكلهم الزوجية ،فاقول لهم : أنا لا أريد أن تكتبوا كل مشاكلكم ،وإنما مشكلة واحدة فقط ، فإذا نجحنا في علاجها كتبنا مشكلة أخرى وهكذا..

٢+٣ - وضع الحلول المقترحة:

•وبعد كتابة المشكلة نبدا بكتابة كل الاحتمالات الواردة لعلاجها ، سواء أكان الحل واقعيا أم مثاليا أم خياليا ، وسواء أكان مناسبا أم غير مناسب.

٤- وبعد كتابة جميع الحلول نبدأ بتقيم كل حل على حدة :

آخذين بعين الاعتبار الظروف الثقافية والاجتماعية والنفسية والبيئية ، والتي ترسخ لها الحل وهل هو يتناسب مع نفسية أحد الطرفين أم لا ؟ وكلما زادت الدرجة أصبح الحل مناسب كما انه لا مانع من الاستعانة بصلاة الاستخارة عند تساوي الدرجات .

٥- إبعاد الحلول غير العملية أو محاولة تطويرها :

•حاول أن تبعد الحلول التي لا تتناسب وحياتك الزوجية والتي أخذت درجات متدنية جدا ولكن بشرط أن تكتب الرفض أمام كل حل ، حتى يمكنك الرجوع إلها مستقبلا وتطويرها والتفكير في كيفية تحويل الحل من حل غير واقعي إلى حل واقعي ومن خيالي إلى عملي ..

٦- تقدير مخاطر الحل المناسب :

•بعد أن تقوم بهذه العملية لاختيار الحل المناسب رشح الحل المناسب لك ثم أسال نفسك ؟

س١ ما النتائج المتوقعة بعد تنفيذ هذا الحل ؟

س٢ هل هناك نتائج سلبية ؟

س٣ كيف يمكنني أن أتفادها ؟

س٤ ماذا افعل .. لو كانت ردة فعل الطرف .

٧- اختيار الحل المناسب :

وعندها تختار الحل المناسب وترشح بعده الحلول على حسب الأولوية .

٨+٩ - النتيجة بعد تجربة الفشل :

إذا فشلت في تحقيق أهدافك وعلاج المشكلة فارجع مرة ثانية إلى المربع الثاني في الرسم وراجع حلولك مرة ثانية واختر الحل المناسب بعد الاستعانة بالله تعالى والاستغفار .

١٠- النجاح :

•والنجاح قد يكون بدرجة ١٠٠ ٪ أو ٥٠ ٪ أو حتى ١٠ ٪ فكل ذلك يعتبر نجاحا ولكن المهم أن تكون طريقة التفكير صحيحة فلو لم تنجح في المرة الأولى أعد المحاولة مرارا حتى يفتح الله عليك .

•ولهذا قيل لحكيم ما الفرق بين الأقوياء والضعفاء ؟ قال الحكيم

كلاهما يتعرضان للمشاكل ولكن الفرق أن الأقوياء يجربون اكثر من مرة لعلاج المشكلة قال تعالى (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا يسراً) (سورة الشرح الأية ٦،٥)

١١- تحقيق الهدف بعلاج المشكلة:

اقتراح: اجعل لك دفترا واكتب عليه إنجازات ونجاحات

وكلما حققت إنجازا أو نجاحا في علاقتك الزوجية ولو كان بسيطا اكتبه وافرح به ، فإن هذا يزيد من ثقتك بنفسك وهذا بنفسك وهذا ما تحتاجه أنت .

٤- التخطيط للمشكلة:

ما هو التخطيط ؟

وما علاقة التخطيط بعلاج المشاكل الزوجية ؟

وهل يمكن أن يخطط أحد الزوجين للمشكلة وعلاجها ؟

ويمكن أن يستثمر الزوجان التخطيط لتفادي المشاكل المستقبلية فإذا كان الزوجان – مثلا – لا ينجبان ورفض أحدهما إجراء الفحص الطبي فإن هذا مؤشر لبقاء مشكلة توتر العلاقة الزوجية مستقبلا لان للصبر حدودا – كما قيل – فالتعاون بين الطرفين في قضية الإنجاب أمر ضروري وهكذا غيرها من المواقف الزوجية التي تحدث بين الطرفين ولهذا فإننا نعبر عن صحة وسلامة العلاقة الزوجية بمثال (الطاولة ذات الأرجل الثلاث).

٥- الإحباط من الفشل:

قد يتحمس أحد الزوجين لعلاج مشكلة زوجية ويبذل كل الأسباب التي يعرفها ولكن دون جدوى ولم يحدث التغيير المتوقع للطرف الأخر فهنا يصاب بالإحباط والذي خصصنا له فقرة كاملة لأهميته أثره على نفسية الشخص المحبط وهذا الإحباط سماه القرآن اليأس وحذر المسلمين منه لان الأصل في المسلم ان يكون متفائلا دائما ولكن علماء النفس والسلوك تحدثوا عن الإحباط وأثاره (الإحباط مجموعة مشاعر مؤلمة تنتج من عجز الإنسان عن الوصول إلى هدف ضروري لإشباع حاجة ملحة عنده ، ثم بينا أن الناس يختلفون في التحمل الإحباط ولهذا فإنهما تناولنا الإحباط في وقسمناها إلى ثلاث نتائج :

١-الإحباط يؤدي إلى العدوان

٢-الإحباط يؤدي إلى النكوص

٣-الإحباط يؤدي إلى أنماط سلوكية مختلفة مثل الغضب والصداع واللامبالاة والإسهال والتخلي عن الهدف أو إلى القلق والتوتر .

فالإحباط إذن قد يكون مفيدا ودافعا للإنسان إذا جعله وقودا بيده عملا وانتاج لتحقيق أهدافه بعد فشل في الجولة الأولى أو الثانية وقد يكون مرضا إذا تراجع المحبط عن تحقيق أهدافه ونكص على عقيبة واصبح يرى الناس ليس فيهم خير .

٦- معركة الآراء بين الزوجين:

إن اكثر الخلافات الزوجية تكون من اختلاف رأى كل منهما عن الآخر وعدم تنازلهما أو التضحية عن آرائهما ومن ثم تحدث معركة الآراء وتكون نتيجتها سيئة عليهما وعلى أبنائهما .

وإننا وقبل أن نتحدث عن هذا الموضوع وكيفية تفاديه لابد وان نتحدث عن سنة الحياة .

١-الاختلاف سنة الحياة ..

خلق الله البشر أجناسا وأنواعا فكل منهم في بيئة تختلف عن الأخرى ولو كان الاثنان في بيئة وظروف واحدة فان الظروف الحياتية التي يمرون بها مختلفة وان كانا من بيئة وظروف واحدة فان الطباع التي خلقها الله فيها مختلفة.

٢-أنواع الخلافات الزوجية .

يقصد بالخلافات الزوجية (التباين في أفكار ومشاعر واتجاهات الزوجين حول آمر من الأمور ينتج عنه ردود أفعال غير مرغوب فيها تظهر الخلاف وتوضعه ثم تحول إلى نفور وشقاق فيختل التفاعل الزواجي ويسود التوافق الزواجي .

بعدد ان عرفنا الخلافات الزوجية نحب أن نبين أنواعها لكي يحس الزوجان التعامل معها فقد قرر علماء الفقه والأصول بان الاختلاف أمر قدري كوني ومنه ما يكون اختلاف تنوع أو اختلاف تضاد ، وبلغة علماء النفس والسلوك يقولون : (اختلاف بناء أو اختلاف هدام) والاختلاف بين الزوجين إذا كان على جزيئات الحياة وهي كما قيل (ملح الطعام) ويعتمد ذلك على نظرة الزوجين للخلاف وكيفية التعامل معه والصورة

الذهنية الموجودة في مخليتهم عنه ، أما الاختلاف الهدام فهو الذي ينتهي بالزوجين إلى النفور والبغضاء والحقد والانتقام ، وقد ذكر الدكتور كمال موسى في المرجع نفسه عوامل تجنبه الخلافات الزوجية البناءة والهدامة ونعرضها هنا كالتالي :

أولا : عوامل تجعل الخلاف بناءاً :

١-صراحة كل ممن الزوجين في لتعبير عن مشاعره السلبية نحو الأخر .

٢-تقبل كل منهما النقد الموضوعي من الزوج الأخر وتقديم النصيحة التي لا تنقص من قدر النصوح .

٣-سعى كل منهما إلى تحديد أسباب الخلافات بينهما ومعرفة نقاط الائتلاف والاختلاف في المواقف ثم يعتذر كل منهما الأخر .

٤-تحمل كل منهما غضب الأخر في بعض المواقف وانتظاره حتى يذهب الغضب ، ثم ناقشه بهدوء في أخطائه ، مناقشة الناصح الأمين ويعاملة معاملة العاذر لا معاملة الشامت.

٥-اهتمام كل منهما بعلاج المشكلة التي بينهم اكثر من اهتمامه بإثبات خطأ الزوج الأخر وتحمله المسؤولية وتبرئة نفسه منها .

٦-راجعة كل منهما لنفسه بعد انتهاء الخلافات ، واعادة النظر إلى في مشاعره وأفكاره واتجاهاته نحو الزوج الأخر ، واجتهاده في ان كون معه لا ضده ، وأزالته آثار سيئة « للخلافات وتخليص نفسه من سوء الظن الأخر » ونسيان كل ما كان منه في موقف الخلاف والغضب .

٧-استعداد كل منهما لعلاج أي خلاف قادم ، تحمل أي غضب من الزوج الأخر ، واعتبارها أمورا طبيعيا ، متوقعه في التفاعل الزواجي ، دون أن تفسد للود قضية .

ثانياً : عوامل تجعل الخلاف هدما :

١-ظهور العداوة الصريحة وغير الصريحة في موقف الخلافات ، حيث يهاجم كل من الزوجين الأخر ويحكر أراه واكارة ويحط من شأنه ويبرز عيوب عند كل مشكلة تحدث بينهما .

٢-عدم نسيان كل منهما لما لديه من معلومات عن الأخر في الإساءة إلى سمعته أو إزاء نفسيا أو بدينينا واجتماعيا .

٣-استخدام كل منهما لما لديه من معلومات عن الأخر للإساءة إلى سمعته أو إيذائه نفسيا أو اجتماعيا .

٤-تكبير كل منهما المشكلة الصغيرة وطرح مشكلات سابقة ليس لها علاقة بالخلافات الراهنة ، بتفجير الموقف ، وتغذية الخلافات حتى تستمر أطول فترة ممكنة .

٥-الاستهانة بالمشكلة ، السلبية في مواجهتها ، وتسفيه كل حل لها وتزكية الخلافات مع الزوج الأخر ، ورفض الصلح أو التفاوض ، وطلب المزيد من الشجار .

٦-العناد والخصام والهجر والتهديد بالطلاق والانفصال من أخري والتوقف عن الخيار بالوجبات الزوجية نكاية بالزوج الأخر .

٧-المواجهة السافرة عند حدوث أي مشكلة حيث يعمل كل منهما أو أحدهما إلى ضرب الأخر أو سبة أو تخريب ممتلكاته وادواته واعمالة ، أو تشويه سمعته .

ثالثا: حالات الاختلاف والاتفاق ..

أ- حالة الاختلاف بين رأى الزوج والزوجة:

• هذه الحالة إذا كانت في أصول الدين فهي مشكلة لابد لها من حل وكذلك إذا كانت في تربية الأولاد .

أما إذا كانت في الأمور المنزلية أو المعاشية فهي لمشكلة ، فكل واحد منهما رأيه وينبغي أن يحترم رأيه .

ب-حالة الاختلاف مع نسبة من الاتفاق بين الزوجين .

•هذه الحلة لا ينفع أن تكون في أصول الدين أو الأمور التربوية ..

•وانما في الأمور المنزلية والمعاشية ولن ينبغي أن يسعى الزوجان لتقارب بينهما بأكثر ما يمكن ..

ج-حالة التطابق والاتفاق بين الزوجين ..

•هذه الحالة ينبغي أن تكون في أصول الدين والأمور التربوية ..

•لا يشترط وجودها في الأمور المنزلية والمعاشية .

٨-ماهى النتائج إذا لم تعالج المشاكل الزوجية ؟

٩-إن نفسية الزوج أو الزوجة تتأثر بالهموم التي بداخلها فإذا كان هناك مشكلة معلقة بين الزوجين ، ولم يعرفا كيف يتعاملان معها أو يعالجها ، فإن نفسيتها تكون متوترة ، وهذا التوتر ينعكس على صحتها النفسية وعلى علاقتهما مع الآخرين من الأهل والأصدقاء ، كما تنعكس هذه النفسية على أبنائها ، ولهذا ينبغي أن تغلق الملفات الزوجية أولا بأول

وان يحسنا التعامل ليتجاوزا الخلافات بينهما .

اعرف زوجا تأثرت علاقته مع زوجته ومع أبنائه مدة بقاء الدين على ظهره ولم ترجع الابتسامة إلى وجهه إلا عندما سدد ما عليه من ديون، كما اعرف زوجة تغيرت على زوجها عندما تعرضت والتها لحادث مؤسف وهكذا تتأثر العلاقة الزوجية بما يحمل كل زوج من هم في نفسه وقلبه فكيف إذا كان الهم الذي يحمله بسبب الطرف الأخر ؟!

إن هناك علامات كثيرة تظهر على الإنسان عند عدم توفيقه لحل مشاكله الزوجية ومن هذه العلامات ضعف الإنتاج حيث يلاحظ على حالته النفسية كثرة الجلوس لوحده وحب التفكير في المشاكل والإدمان عليها وكثرة الحورات النفسية فيها ، مما يؤثر على عطائه وإنتاجه ، كما أن من آثار عدم حل المشاكل الزوجية زيادة الفجوة بين الزوجين والبعد النفسي الذي يحصل بينهما.

٨-هل الابتعاد عن المشكلة افضل ؟

كيف تعرف نفسك إن كانت ممن يحب مواجهه المشاكل والتفكير في حلولها وعلاجها أم هل أنت من يحبون الابتعاد عن كل مشكلة زوجية ؟!

لحظة غضب زوجك.. كيف تتصرفين؟

المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لحظة غضب زوجها لتمتص غضبه بهدوء ومحبة...لايوجد بيت يخلو من المشاكل، وليس هناك زوج لايغضب ولا يثور، لكن المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها بهدوء ومحبة، ولا تلح عليه بالسؤال عما به من ضيق إلا إذا صرح هو بذلك. ولا تفكر بأن الحب بينهما قد فتر، فغضب الزوج ليس دليلا على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل، وعلى مقدار حسن تصرف الزوجة وفطنتها وذكائها ..

١) عندما ترين زوجك غاضبا ومتضايقا حاولي أن تمتصي غضبه، ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت، وتذكري دائما قول الرسول -صلى الله عليه وسلم-: "أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة". (رواه ابن ماجة).

كلما تذكرت هذا الحديث، واستشعرت به بعمق، وطبقته بسعادة واقتناع، أدركت الفائدة التي ستعود عليك، وستنعمين حينئذ ببيت سعيد بعيد عن المشاكل والمشاحنات.

٢) عندما تكونين مخطئة بعمل ما، كتأخيرك لتنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك بالحديث على الهاتف مع إحدى الصديقات، قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وقدمي له اعتذارك وسبب التأخير مع التأثر الشديد، وليس بعدم الاهتمام واللامبالاة، لكي يشعر بأنك فعلا قد

أدركت أن هذا العمل خطأ، واحتملي ما قد يقوله لك من عبارات لأنه بهذه الحالة سيفرغ جزءا من غضبه.

٣) إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه، وأبديه ببعض الكلمات الرقيقة مثل: أعرف أنك مرهق .. لاتتعب نفسك. فمثل هذه الكلمات ستلين قلبه وستشعره بأنك تهتمين به وبهمومه.

٤) حاولي تهدئته، واضبطي انفعالك إذا كان الحق معك، وتحدثي معه بأسلوب لبق.

٥) لاتستفزيه عندما يغضب، ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته.

٦) لاتنامي وهو غضبان منك، فبعد أن تهدأ الأمور، وتتأكدي من هدوء زوجك، حاولي المبادرة للرضا، فالواجب الشرعي يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً، أو من أقدرهما في الغضب والرضا، كما قال أبو الدرداء لأم الدرداء رضي الله عنهما إذا غضبتُ فاسترضيني وإذا غضبتِ أسترضيك وإلا لم نجتمعْ.

٧) تذكري أن البيت المملوء بالحب والهدوء والتقدير المتبادل والاحترام والبساطة في كل شيء خير من بيت مليء بما لذ وطاب ومليء بالنكد والخصام.

٨) لاتجعلي العبوس رفيقك، وحاولي ألا تفارق وجهك الابتسامة المشرقة المضيئة والفكاهة والبشاشة لكي تمنحي زوجك السعادة وتنعمي بحياة زوجية سعيدة.

نجاح زوجك متوقف عليكي

يشيع الاعتقاد بأن الزوجة هي أمانة في عنق زوجها يجب أن يحافظ عليها ويصونها ويوفر لها أسباب الراحة والحياة الكريمة.

ومع ما في هذا الاعتقاد من صحة، فإذا دققنا النظر في واقع الحياة الزوجية فإننا نجد صفة (الأمانة) تصدق على وصف الرجل أكثر مما تصدق على المرأة. فالحقيقة أن الرجل هو الأمانة في عنق الزوجة، وذلك لأن في يدها القدرة على إسعاده أو إشقائه، إنعاش صحته أو تحطيمها، نجاحه في الحياة أو فشله وتدهوره. ولقد قال أحد العظماء: ((إن وراء كل عظيم امرأة)).

وأرجو أن لا تستغربي أيتها الأخت هذه الحقيقة التي أسوقها إليك فتقلب مفهومك من زوجة مسيرة بأمر زوجها ليس لها حول ولا طول، إلى زوجة تسير هي زوجها وتدير حياته كيف تشاء نحو السعادة أو نحو الشقاء، ونحو الاستقرار النفسي الدافئ الظليل أو نحو العواصف الهوجاء التي تتلاعب بنفسيته وتطوح بها في أرجاء الحياة.

ـ قدرات الزوجة أعظم في المصير:

لقد حان لحواء أن تعرف أنها هي التي تستطيع صنع سعادتها مع زوجها بيدها، وهي التي تصنع شقاءها معه، وذلك بإسعاد زوجها أو إشقائه، اللذين تستطيعهما بحكم قدراتها لكونها ربة البيت والملكة الحاكمة في مملكة البيت الذي يأوي إليه الرجل وينفق عليه ماله ويقضي فيه ثلاثة أرباع حياته ويستمد منه راحته وصحته واستقراره وسعادته، ومن وراء ذلك ينعكس ـ أيتها الأخت ـ وضع زوجك على حياتك أنت، سعادة إذا أسعدته، أو شقاء إذا أشقيته.

إذن، فأنت السبب إذا كنت تعيسة في حياتك الزوجية أيتها الأخت، وأنت الظالمة لنفسك وليس زوجك هو الذي يظلمك. فأنت لم تحسني إدارة دفة حياته ولم تعملي على إسعاده حتى يسعدك ولم تحاولي أن تكوني في منزلك تلك الوردة الجميلة المنظر الفواحة الأريج رقةً وحناناً ورعايةً وصبراً ونبلاً وتسامحاً ووجهاً باسماً على الدوام مهما عبست ظروف الحياة مع زوجك.

كل هذه الصفات من شأنها أن تنير نفس زوجك وتضيء طريقكما إلى السعادة والاستقرار.

ـ سعادة الزوج ونجاحه بيدك:

إن سعادة الحياة الزوجية تبدأ من المرأة أيتها الأخت وليس من الرجل، لأنها هي تدير البيت الذي يعيش فيه الرجل ويركن إليه ويضع فيه ماله وعرق جبينه. إذن فالزوج هو أمانة في عنقك وعليك أن تحافظي على راحته وسعادته وصحته.

وأنا لا أريد بهذا الحديث أن أبخس حق الرجل في السيادة على البيت وجعله عضواً عادياً في الأسرة مسيراً بيد المرأة، فالرجل هو سيد البيت منذ أقدم العصور وله على زوجته حق الطاعة أو التفاهم على الأقل، ولكنني أقصد وضعه في حياته البيتية والمعيشية التي تديرها المرأة، مما يتيح لها قدرات واسعة على إدارة دفة حياته ونفسيته وماله وصحته، ويرينا واقعنا الكثير من حالات سعادة الزوج هذه وأركز على كلمة (صحته) في هذا الحديث، وأعني بذلك قضية خطيرة أو بالأصح، جريمة خفية ترتكبها كثيرات من الزوجات عن غير قصد، وهي إهمال غذاء الزوج ...

هذا يحدث كثيراً، وهنالك زوجات يضعن بأنفسهن الطعام لأزواجهن بغير اكتراث فيقدمن له أي شيء، ناسيات الأصناف الكثيرة التي التهمنها هن وأطفالهن هؤلاء الزوجات هن من النوع الذي يفضل أطفاله على الزوج، ناسيات أن الرجل وصحته ومستقبله هو أمانة في أعناقهن كالطفل تماماً. ولقد قال بعض علماء النفس: ((الرجل هو طفل كبير)) وهذا يعني تماماً ما أريد تبيينه وإيضاحه في هذا الحديث بأن الرجل هو أمانة في عنق المرأة يجب العناية به وغمره بالرعاية والحنان وتوفير السعادة له حتى يستطيع أن ينجح في حياته ويبني مستقبلاً زاهراً سعيداً لأسرته. وإن الناحية النفسية أيتها الزوجة لا تقل عن الناحية الصحية في الأهمية، وهذه تكاد تكون المرأة فقط دون غيرها مسؤولة عنها.

ففي البيت تهدأ نفسية الرجل إذا استطاعت الزوجة أن تخلصه من ثرثرتها ومن مشاجراته بالتسامح معه وفهمه تماماً ومداراته كالطفل الكبير، بل وفهم وضعه في المجتمع الذي يستدعي هدوء البال وصفاء النفسية لكي يستطيع أن يعمل ويصمد أمام مصاعب العمل أو متاعبه على الأقل، بل ولكي يصل أيضاً بعمله إلى مرحلة الإبداع إذا استطاعت زوجته أن تؤمن له جواً هادئاً سعيداً بقلبها الحاني ونفسها الدافئة وعقلها الكبير، وإذا نبذت حياة الطمع والجشع التي تجعلها تلاحق زوجها بمطالب لا يستطيعها من ملابس باهظة الثمن وأثاث فخم وغيره تقليداً لجاراتها أو معارفها ما يسبب الأسى والتعاسة للزوج والأسرة جميعاً.

المرأة الزوجة ..شريكة أم خادمة

شاءت سُنة الكون أن لا تكون الأنثى وحدها، أو الذكر وحده، بل خلقهما الخالق سبحانه لكي يكمل بعضهما البعض، وجعل كل منهما محتاج إلى الآخر.. ولو نحينا الأمومة في العلاقة بين الرجل والمرأة ـ جانباً، لوجدنا أن العلاقات الإنسانية التي تتطور فيما بينهما بشكل مختلف عن الأمومة، تُشكل صفحات من أنشط صفحات التاريخ، وأكثرها حيوية وعطاءً. تبرز في المقدمة الصفحات التي تعكس مشاعر الحب والعشق.. فعشق المهنة، وعشق الوطن وحب الأمة، وأخيراً، العشق الإلهي.. إن نقطة الارتكاز، أو لنقل محور كل هذه المشاعر هو الحب أو العشق المتمحور حول المرأة.. إن التراث والعنعنات الشرقية تجعل من المرأة المحبوبة ((رفيق الروح)) ولم ننظر إليها كمخلوق لإشباع مجموعة من المشاعر والأحاسيس

والغرائز فقطن فالمرأة المحبوبة المبجلة، الصديقة، التي تنال ما تستحق من التقدير، هي ذلك المخلوق القيم الذي يحمي العرين، ويؤسس الدار، وأم لكل الصغار. لابد أن هناك أمثلة سالبهة في كل مجتمع، كان ذلك، وسيكون. والرجل الذي يضرب زوجته، فإما أنه يعيش في عصر غير طبيعي، أو أنه شخص معتوه، يتعارك مع كل مَن يصادفه، من ذلك النوع الذي ينطبق عليه قول ((يخانق دبان وجهه)).

حيثما يوجد الإنسان لابد وأن تكون هناك خلافات، والمهم أن نجعلها في أضيق الحدود.. ولابد أن المرأة ستُبين عن نفسها في العلاقة التي بينها وبين الرجل.

أما تلك المرأة و الأنثى، التي هي زوجه، في نفس الوقت تكون صديقة، ومساعدة.. هي النصف الآخر، الذي يحمل نفس النصيب في شراكة الحياة. هي نصف الدائرة الأسرية.

إن النظر إلى المرأة على أنها متعة جنسية، أو جسدية فقط، والتعامل معها بهذا المنطلق وحده، في ذلك إهانة لخلق الإنسان، فالإنسان ولد ومعه مجموعة من المشاعر والخصال، والرغبات، والميول، والتعامل معه من جانب واحد من هذه الجوانب فيه ظلم، فادح، وبهتان جسيم.. وإذا ما تم التركيز على جانب واحد، وتطويره هو وحده، في هذه الحالة لا يكون هناك إنسان سوى.. أو فرد عادي.

إن المرحلة الراهنة، قد شهدت فيها مجتمعاتنا، أسوة بالمجتمعات الأخرى، تداخل المرأة في العديد من مظاهر الحياة، ومحركاتها.. وأصبحت

لديها القدرة، والمهارة للقيام بالعديد من المهن.. واستطاعت أن تصل إلى أعلى المستويات في شتى المهن.. والحال هكذا.. فإن النظر إليها بعين المتعة الجنسية فقط، يعتبر أمراً غير مرغوب، وليس من الصواب في شيء.

إن المرأة، سواء في حياة الأسرة، أو في حياة المجتمع تُعتبر أهم، وأنشط عضو في الأسرة، ومن هذا المنطلق، فإنها الأجدر بالحب، والاحترام، ويكون هذا الحب وهذا الاحترام بقدر العطاء الذي تُقدمه للعائلة الكبيرة.. ولو استطعنا أن نفيها حقها، وبالقدر الذي نوفق فيه في هذا الصدد، نكون قد كوّنا مجتمعاً مدنياً، ومتحضراً وسليماً بالقدر نفسه.

ضرب الزوج لزوجته .. هل من مبرر؟

بعض الأزواج لا يكتفون بالضرب المؤلم بل أنهم يطردون المرأة أيضاً إلى الخارج ويقفلون الباب وأحياناً يضربونها هي وأولادها، وأحياناً يكون الضرب في منتصف الليل وبقميص النوم. وقد أخبرتني إحداهن بأنها وأولادها كانوا في قمصان النوم حين طردهم جميعاً من البيت بعد الضرب وأقفل الباب وراءهم. ولا أدري كيف قبل منهم أحد سائقي التاكسيات أن يوصلهم إلى بيت أخيه ليصعد أحدهم فيجلب أجرة التاكسي ليدفعها للسائق.

وقد روت لي سيدة أخرى أن زوجها طردها وأولادها نهائياً من البيت ولو لم تكن موظفة لما استطاعت استئجار شقة أخرى والمكوث فيها خمسة عشر يوماً حتى رضي الزوج برجوعها إلى البيت.هناك دولة عربية

أنصفت المرأة فاعتبرته في قانون الأحوال الشخصية ذنباً يعاقب الزوج عليه إذا شكته الزوجة، وكذلك دولة أخرى حيث حوكم زوج ضرب زوجته بشكل قاس جداً (فتدحرجت) زوجته على حد تعبيرها إلى مخفر صادف أنه بجانب بيتها فراحت تمشي وتقع إلى أن وصلته بشق النفس رغم قربه، ثم بعد شكواها حوكم بثلاثة أشهر سجناً. ولكن الزوجة عادت فأسقطت الحكم بتنازلها عن حقها كما أخبرتني، هذه هي طبيعة الزوجة غالباً للحفاظ على سلامة بيتها واستقرار أسرتها.

وكذلك تلك المرأة التي كانت دائماً تركض هاربة من زوجها في الطرقات حول البيت لأنها لم تحسن إسكات الأطفال الذين يلعبون ويتصايحون حول البيت، فلم يستطع الزوج أن ينام بعد الظهر، فركض خلفها يبغي كسر رقبتها كما كان يصيح بها. وكذلك تلك التي تختبئ كل فترة وجيزة في بيوت الجيران راكضة وزوجها خلفها يصيح سأكسر لك يدك الثانية كما كسرت لك الأولى وأيضاً الأخرى المهذبة التي لا تنفك تضع ((البلاستر)) على وجهها وذراعيها لإخفاء الخدوش التي تدعي أنها سببت لها هرة أزعجتها. ثم تهمس في أذني قائلة أنها من ضرب زوجها الذي لا تريد أن (تجرسه) فتكتم صوتها أثناء الضرب لكي لا يسمع الجيران صياحها، وذلك لأنها (آدمية) لا تحب الفضيحة.والحوادث المؤلمة من الزوج الذي ينسى أو يتناسى أنه يعيش في عصر التقدم الحضاري والمدنية الراقية، فهل يجوز أن يحدث هذا الذي يدل على طباع وغرائز ابن الغاب منذ العهد الحجري الذي كان فيه القوي يلتهم الضعيف دون رحمة أو شفقة؟ ... ومهما يكن عذر الرجل في هذا وأنه محق أحياناً في ضرب زوجته كعقاب لذنب ارتكبته، ولكن من يعاقبه هو إذا ارتكب ذنباً اتجاهها؟ ... ومن الذي

أنباه أنه معصوم من الذنوب؟ ... أفلا يوجد شيء يدعى التفاهم لمناقشة الموضوع المختلف عليه في عصر النور هذا بعد أن تثقفت المرأة والرجل ووصلا إلى درجة ممتازة تستحق أن نرفع بها رؤوسنا بين الأمم الراقية إذن فماذا يبقى لكي يستطيع الزوج أن يفهم وضع زوجته ويحترمها ويقدم لها الإعزاز والتقدير؟ لقد أمست الزوجة في مثل مركزة تقريباً من العلم والوعي، إذن فلماذا لا يكون التسامح بينهما متبادلاً فيسهل طريق المناقشة الرقيقة الهادئة لدى كل ذنب يرتكبه أحدهما، واضعين أمام أعينهما الوصول إلى هدف المصالحة لا الضرب والمقاطعة وهما أمران صارا الآن بعد أن تثقفت المرأة ووصلت إلى الاستقلال الاقتصادي، أقول صارا يوصلان إلى الطلاق والعياذ بالله.

كيف نحول العنف الزوجي الى حوار هادئ ؟

إن أهم عنصر في استمرار الحياة الزوجية لكلا الزوجين هو توفر عناصر أربع ولعل أهمها الأمن النفسي للمرأة والثقة والتقدير للرجل، وأما ثانيها فهو وجود طريقة آمنة للتحاور ولإخراج المشاعر وكذلك للتعبير عن الغضب، أما إن اختفت أو تزعزعت تلك المقومات فإن الخلاف الأسري سيظهر وهنا قد يصاحبه مع الأسف استخدام العنف والذي هو أمر غير مستحب في ديننا الإسلامي، فقد ورد عن معلمنا ومرشدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: ولا يضرب خياركم أي إن الأخيار من أمة محمد لا يستخدمون الضرب وخاصة المبرح منه في حل خلافاتهم الزوجية.

التخطيط للضرب:

وهنا سؤال يطرح نفسه ويتمثل بأنه هل يعقل أن يخطط الرجل لاستخدام الضرب ضد زوجته قبل الزواج أو عند احتدام الخلاف بينهما.

وللإجابة عليه نقول إن أغلب الدراسات تؤكد أن الرجل الذي يستخدم الضرب والمرأة التي تستسلم لعملية العنف ضدها من زوجها، فإنها عايشت علاقة أسرية في محيط أسرتها أو أسرته، كان الضرب هو لغة الحوار بين أبويها على سبيل المثال أو أحد أفراد أسرهم، ومن هنا نقول إن عملية التنشئة تلعب الدور الأكبر في سبب حدوث العنف الأسري.

ومن الأسباب الأخرى للعنف الأسري طريقة التربية التي تربي الفرد عليها، فالزوج الذي كان أهله عنيفين معه عند احتدام الخلاف معه نجده يسقط ذلك على زوجته، وكذلك الزوجة التي كانت لغة الصراخ والسب والشتائم في أسرتها، نجدها تثير الزوج الأمر الذي قد يدفع الزوج لتبرير ذلك باستخدام الضرب.

طريقة التربية وسمات الشخصية العنيفة:

وهناك سبب ثالث يتمثل في شخصية كل من الزوجين. فكم من حالة تعاملت معها سواء للأزواج أم الزوجات، كانت التركيبة الشخصية فيها متفاعلة مع الواقع الأسري قبل الزواج وطريقة التربية التي جعلت منه شخصية عنيفة جسدياً إن كانت تمتلك المقومات العضلية، أو عنيفة بلسانها عند احتدام المواقف.. وعليه يمكن تحديد السمات العامة لكل من الرجل- وغالباً ما يكون هو العنيف- وصفات المرأة وغالباً ما تكون هي الضحية.

صفات الرجل:

١- قلة تقدير الذات.

٢- اعتمادي

٣- لا يثق بالآخرين ولا بنفسه.

٤- غالباً ما يكون ضحية عنف في صغره.

٥- لديه صدمات وصعوبات نفسية.

٦- شبه معزول اجتماعياً ونفسياً عن الآخرين .

٧- حساس.

صفات المرأة :

١- شخصية سلبية ويسهل قيادتها.

٢- لا تؤمن بحقها بأن تُحترم بل تعتقد أن الضرب تستحقه بسبب جهلها وخطئها، ولذا فهي تستحق الضرب أحياناً.

٣- تلوم نفسها وتحقّر ذاتها لأنها تعتقد أنها سبب ثورة الرجل.

٤- تعتقد أن زوجها يضربها لكي تصبح أحسن وأنه يحبها لذلك.

٥- تبرر عنف زوجها وتحاول إخفاء بعض الكدمات لحمايته أملاً بصلاحه.

٦- شخصيتها اعتمادية وتشعر الزوج باعتمادها عليه وأنه مهما عمل لن تتخلى عنه.

٧- لديها أمل كبير جداً في أنه سوف يتغير.

٨- تخشى الطلاق لأنه زلة أعظم من الضرب.

٩- اقتصادياً تعتمد على الغير.

١٠- تستخدم الجنس فقط كوسيلة لكسب الزوج.

١١- قليلة التقدير لذاتها.

١٢- تعاني من اكتئاب وقلق.

إن العنف الأسري لا يقتصر على الجانب الجسماني فقط وإنما قد يكون بأشكال وصور مختلفة فهناك العنف النفسي والعاطفي وهناك العنف غير اللفظي وهناك العنف الاقتصادي وغير ذلك كما هو ممثل في الجدول التالي:

إن هناك من الأزواج من يرعب زوجته بالنظرة وهناك من يسيطر عليها عن طريق سلب راتبها، وبالمقابل هناك من الزوجات من تستخدم العنف تجاه زوجها بسلب وتبذير ماله، والتحكم في علاقاته الاجتماعية وعملية خروجه ودخوله، ومن هنا نخلص إلى القول بأن القوة والتحكم لا تقتصر على الجانب الجسدي وإنما لها صور عدة وأشكال مختلفة.

ما العمل لوقف العنف الأسري:

١- عند النقاش ليكن قانون النقاش هو محاولة تجنب الوصول لمرحلة الانفجار أو العمليات المتمثلة بالضرب.

٢- عند الانفعال علينا أن نبتعد عن اتخاذ القرار، ولعل قرار رفع الصوت أو استخدام اليد هو اللغة التي علينا الابتعاد عنها.

٣- في حالة امتداد اليد- لا قدر الله - فإن على الزوجين وخصوصاً الضحية الإمساك بيد البادئ وتحذيره دون انفعال بعدم تكرار هذه العملية.

٤- على الزوجين تذكير أحدهما الآخر عند بروز بوادر الاستثارة تجنباً لأمور لا يحمد عقباها.

٥- ليتعلم الزوجان فن الحوار والتفاهم وإلا فعلى الأقل فليتعلما كيف يحصلان على طريقة انسحابية سليمة خشية تفاقم الأمر.

٦- على الضحية وغالباً ما تكون الزوجة عند الفشل في حل الخلاف واستمرار الاعتداء عليها اللجوء إلى شخص حكيم من أفراد أسرتها أو أسرته لتصفية الأمر وعليها أن لا تستسلم، خاصة إذا كان العنف قاسياً (وأنا مسؤول عن كلامي هذا) لأن اليد إذا اعتدت بالعنف ولم توقف فإنها لن تستمر في المستقبل إلا على جسد الضحية المستسلم.

٧- على الزوجة ألا تستثير الزوج إن علمت أنه يستخدم العنف وإلا فلا تلومن إلا نفسها، وهذا عليها احتواء الخلاف باختيار أفضل الكلمات والأوقات لعرض وجهة نظرها، لا أن تستجوبه وكأنها في محاكمة عسكرية.

٨- على الزوجين عند مناقشة مشاكلهما الكبيرة الابتعاد عن وجود الأبناء لأن أثر ذلك سيتنقل لجيل الأبناء عند كبرهم وتأسيسهم أسراً جديدة.

٩- على الزوجة استثمار فترة هدوء العاصفة بعد حادث العنف الذي يتمثل غالباً فيما أسميه بشهر عسل أو أيام مصالحة، بتحديد شروطها وأن تتفق معه على حدود العلاقة وأسلوب حل الخلافات الأسرية.

١٠- ليعلم الزوجان أن العنف مرفوض إنسانياً ودينياً، فإذا حصل عنف لا قدر الله فليرضى الآخر بنتيجة ما قد يترتب عليه ذلك.

الخناقات الزوجية.. شر لابد منه!!

غالبا ما تكثر المشاحنات الزوجية في السنوات الخمس الأولى.. تري ما هي الأسباب وما هي الحلول.. يقول د. هاشم بحري

أستاذ الأمراض النفسية بجامعة الأزهر إن أسباب المشاحنات الزوجية ترجع إلى الآتي:

*** عدم إلمام كل من الزوجين بطباع وأسلوب تفكير وتوجهات الطرف الآخر.**

*** فشل الزوجين في إيجاد أسلوب للتواصل، حيث يتنازل كل طرف عن بعض العادات والتصرفات التي اعتاد عليها.**

*** الابتعاد عن الفهم الواقعي للحياة الزوجية وماتتطلبه من تنازلات وتصميمات في سبيل تحقيق الاستقرار.**

*** غالبا ما تشتعل الخلافات الزوجية في مواقف يكون أحد الطرفين تحت تأثير شحنة زائدة من الانفعال اوالاحباطات اليومية.**

*** اختلاف المستويات المادية والثقافية والاجتماعية بين الزوجين.**

*** إصرار أحد الطرفين أن يكون الطرف الآخر نسخة طبق الأصل منه.**

*** الابتعاد عن جذور المشكلة والحديث عن ملابساتها وتفاصيلها السطحية.**

*** عصبية أحد الطرفين هي السبب الرئيسي للمشاحنات الزوجية دون وجود مشكلة جوهرية.**

ويؤكد د. هاشم بحري أن المشاحنات الزوجية قد تكون أمرا صحيا و(شرا لابد منه) للشعور بقيمة الاستقرار والهدوء بعد انتهاء المشاحنات.

وأضاف أن الأسلوب الامثل لوضع حد لهذه المنازعات هو:

* ضبط النفس والتفكير في المشكلة وفي كل كلمة قبل التفوه بها.
* الالتزام بالهدوء أثناء المناقشة مع الطرف الآخر والاستماع لرأيه.
* استخدام(الصمت) كحل وحيد عندما يصل أحد الطرفين الي قمة العصبية.
* الابتعاد عن الإفراط في تعليق السبب في المشاحنات الزوجية علي الحسد والسحر، فهذا الأمر يؤدي الى تجاهل مواجهة المشكلات الزوجية بواقعية مما يؤدي الى تفاقم هذه المشكلات وتطورها وعدم السير في طريق الحل الصحيح لها..
* الحوار بين الزوجين ووضع أسس صحيحة لعلاج أي سوء فهم قد يطرأ علي الحياة الزوجية حتى لا تتراكم المشاعر السلبية بينهما.. لأن النار من مستصغر الشرر.

الأعمال المنزلية.. تسبب المشاكل بين الأزواج!

كشفت أحدث دراسة أجريت في جامعة(براون) عن أن النساء تمضين ما يقرب من٤٠ ساعة أسبوعيا في أداء أعمال المنزل، في حين أن ساعات عمل الزوج في الأسبوع لا تزيد على ١٧ ساعة يوميا..

هذا الشعور بالعناء الذي تتكبده النساء داخل وخارج البيت يؤدي إلى ظهور مشاعر العداوة بين الزوجين والتي قد تتحول إلى مشاكل فيما بعد

وتقول بات لوف، خبيرة العلاقات الزوجية ومؤلفة كتاب "حقيقة الحب. إن الطريقة هي:

- علمي زوجك ما هو مطلوب منه بالتحديد، فغالبا لا يعرف الرجال ما ينبغي أن يصنعوه بمعنى أنه لا يكفي أن تطلبي منه ترتيب الحجرة بل يجب أن تحددي له المهام المطلوبة منه.
- امدحي زوجك عندما يؤدي أي عمل من الأعمال المنزلية ولا تنقديه، اغفري له مزجه بين الغسيل الأبيض والملون..
- واشكري زوجك بطريقة رومانسية، فالرجال كما تقول خبيرة العلاقات الزوجية يستمتعون عادة برؤية زوجاتهم سعيدات..

هذا وحسب دراسة اجتماعية حديثة أقر الباحثون أن التعاون بين الزوجين في الأعمال المنزلية يعمل على تقوية الروابط الزوجية والمشاركة الوجدانية.

ويؤكد د. بوب كيني مستشار المؤسسة الأميركية للعلاقات الزوجية أن من واجب الزوج مساعدة زوجته في الأعمال المنزلية ما دامت تساعده في العمل بالخارج وتشاركه في مصروف المنزل.

إلا أن بعض علماء النفس ينصحون بعدم إجبار الزوج على هذه المساعدة لأن الزوج بطبعه عنيد فهو لن يفعل ما تريد الزوجة إذا شعر أنه مجبر على ذلك.

وأفضل طريقة للتعاون بين الزوجين هي تقسيم الأعمال المنزلية دون إجبار من الزوجة بل يجب على الزوجة أن تشجع زوجها باستمرار وتوضح له مدى امتنانها من مجهوده وإنجازاته المنزلية، كما يجب أن تتغاضى الزوجة عن الأخطاء التي قد يقع فيها الزوج بسبب عدم تأقلمه على الأعمال المنزلية حتى تتجنب توتر أعصابه وغضبه.

وفي النهاية يجب على المرأة أن تنمي إمكانات الرجل في الأعمال المنزلية تدريجيا بدون إحراج وبطريقة لطيفة حتى تحقق التوازن المنشود.

ومن جانب آخر وجدت دراسة أسترالية صينية، أن ممارسة نشاط بدني معتدل

مثل الأعمال المنزلية يقلص مخاطر الإصابة بسرطان المبيض وان الفائدة تكون اكبر كلما استمر النشاط لفترة أطول.

وقال بينز كولن بينز الباحث بجامعة بيرث كيرتن إذا قامت المرأة بالأعمال المنزلية لعشرين دقيقة فقط في الأسبوع .. فلن يجدي ذلك كثيرا. لكن إذا استمرت لثلاث أو أربع ساعات في اليوم فانه سيكون نشاطا كبيرا وسيزيد الحماية من سرطان المبيض.

ليس هذا وحسب بل إليك ما أوصت به إحدى الدراسات فيما يخص العمل المنزلي.. إذا عانيت الاكتئاب والشعور بالإحباط والضيق فلا تعيشي أسيرة لغذائك أو للعقاقير النفسية المختلفة، بل استخدمي أدوات التنظيف المنزلية في تنظيف منزلك حتى تصل إلى درجة الحد الأقصى..

وتوصي الطبيبة النفسية فيفين وولسك من جامعة نيويورك، باستخدام العمل الروتيني كعلاج من غسيل النوافذ إلى الكواء.. تخيلي تسكين العقبات في حياتك وتقول الصحفية مرجريت هورسفيلد مؤلفة كتاب متعة عمل المنزل يمكن استخدام عمل البيت للتغلب على الإحباط والحزن، فقد تشعرين أنك قد أنجزت شيئا ما في هذا العالم .

هذا وأكد باحثون هولنديون أن نشاطات الحياة اليومية من تمارين وأعمال منزلية وغيرها أفضل من ممارسة التمارين الرياضية القاسية مرة في الأسبوع.

عزيزتي الزوجة

هذه نخبة من الإرشادات ، العمل بها يضمن لك زوجاً متفهماً هادئاً، يرجى حفظها والأخذ بها تجلي الخير والسعادة لبيتك .

١- أدي حقوق زوجك الشرعية قبل كل شيء.

٢- كوني دائماً صريحة معه ، ولا تخفي مشاعرك .

٣- اختاري الوقت المناسب لمحاورته وتقدم طلباتك

٤- إياك وأن تفشي له سراً ، ولأيٍ شخص كان .

٥- تعلمي السيطرة على نفسك ، ولسانك خاصة عند الغضب ، فكظم الغيظ عبادة .

٦- أبعدي عنك الشك والغيرة ، ولا تهدمي حياتك بيدك .

٧- لا تتجسسي عليه ولا تلاحقيه وترفعي عن ذلك

٨- لا تتكلمي معه بلهجة الآمر والمستجوب ، ولا تنتقديه .

٩- لا تذكري أهله عنده إلا بخير.

١٠- لا تجرحيه بكلمة قاسية تظل محفورة في نفسه حتى بعد المراضاة.

١١- لا تثيريه أو تستفزيه أمام أبنائه.

١٢- راعي أبناءه واهتمي بهم جيداً تمتلكي قلبه فوراً .

١٣- لا تخرجي أنت وأبناءك من تحت رعايته أو تحاولي ذلك فتعرضي علاقتكما للاضطراب .

١٤- تعودي تقديم التضحية إذا اختلفتما في شيء ، فهبي أياك له ووافقيه تكسبيه .

١٥- إذا حدثت بينكما مشكلة ، وأهملها هو أو أهملها . فلا تنتظري وبادري أنت بكل لطف إلى حلها .

١٦- لا تربطي الماضي بالحاضر عند أي خصام يقع .

١٧- شاركيه في همومه المنزلية ، والعملية والشخصية لكن مع تخير المكان والزمان المناسبين .

١٨- كوني معه لينة مسايرة ، تمتلكيه

١٩- اجتهدي ألا يتدخل أهلك في مشاكلكما .

٢٠- أخفي عيوبه ، وأظهري محاسنه ، واحترميه واشكري فعله

٢١- استأذنيه .. دوماً .. لا ينقص هذا من قدرك ، وتزيد في قلبه محبتك .

٢٢- احذري أن يحس أن صديقاتك وزائراتك أحب إليك منه وقت راحته .

٢٣- حاولي ألا يراك زوجك إلا في أكمل هيئة وأجمل شكل ، وأحسن رائحة.

٢٤- كوني له أمَةً يصبح لك عبداً .. هذه وصية أمامة بنت الحارث لابنتها فطبقيها .

٢٥- أظهري له أنك غيورة على ماله ، حريصة على ملكه ، وإياك والإسراف والتبذير .

٢٦- كوني أهلاً للمسؤولية التي حمَلها لك الشرع ، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها .

٢٧- وافقيه دوماً تحظى عنده .. فقد قالوا : الحظوة في الموافقة .

٢٨- لا تظهري الفرح وهو حزين ، ولا الحزن وهو مسرور .

٢٩- استعملي معه اللطف دوماً يأتك أكثر لطفاً اغلبي أهل زوجك بالخير ولا تغلبيهم بالشر .

٣٠- اقتربي منه دوماً ، بالمادة والمعنى ، ولا تكوني قريبة الجسم بعيدة الروح، أو العكس .

عزيزي الزوج

هذه مجموعة من النصائح المختارة بعناية ، فهمها والحرص عليها يجنبك إثارة زوجتك أو مضايقتها ، يرجى الأخذ بها تختصر مشاكلك .

١- عامل زوجتك كما تعرفها ، لا كما تحب أن تكون.

٢- أحسن دائماً الظن بها ، فهي شريكة حياتك .

٣- اعتذر لها بلطف وإيناس ولا غضاضة عليك في ذلك .

٤- اعرف حقوقها الشرعية ، وأطلع الله فيها

٥- كن معها دائماً صادقاً وصريحاً ، تسلما جميعاً .

٦- كن رفيقاً ليناً معها ، فهذا لا ينقص من شخصيتك ، بل يزيد .

٧- لا تفسح المجال لتدخل الأطراف الأخرى في حياتك .

٨- لا تجرح كرامتها ، تجرح نفسك .

٩- لا تذكر عيوبها لأحد ، تكسر كبريائها وتجرح شعورها.

١٠- اغسل ما في نفسك منها فوراً إن حدث شيء ، وتجنب تراكم الحزازات

١١- لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد في حل مشكلتك الزوجية خصوصاً

١٢- احترمها لترتقي معها أعلى درجة من درجات الحب .

١٣- اهتم بأن تعرف مفتاح شخصيتها ، وبكل ذكاء استعمله .

١٤- تعلّم أن تُضحي لها لا بها ولو على حساب نفسك .

١٥- راع ظروفها الصحية والنفسية .

١٦- تجنب أسلوب السخرية معها ، ولا تستخف بآرائها

١٧- لا تستعمل الأوامر وأقلع عن الانتقادات

١٨- تحدث معها عن دوركما المشترك في الأسرة .

١٩- ساعدها في إدارة المنزل ورعاية الأبناء

٢٠- اكظم غيظك عندها ، وكفكف غضبك ، تنقذ نفسك وتنقذها من شرور كثيرة .

٢١- انسحب فوراً إذا قام خصام بينكما ، يرجع إليك اتزانك ، وتمحق المشكلة.

٢٢- اختر الوقت المناسب للحوارات وإبداء الملاحظات .

٢٣- تحدث معها عن مشكلاتك ، وبثها همومك .

٢٤- أطلعها على أسرارك ، وأشعرها بأنها محل الثقة .

٢٥- لا تُنقص من قدر أهلها أبداً كما لا تحب أن تنتقص هي من قدر أهلك .

٢٦- أشعرها وأفهمها أن الخصام بينكما خطير ، وليس بيسير.

٢٧- لا تصر على خطئك عناداً ، وارجع إلي الحق متى ظهر.

٢٨- اجعلها شريكة تفكيرك كما هي شريكة حياتك وأسمعها صوتك الداخلي .

٢٩- لا تلـذ بالـصمت إن طلبـت شـيئاً أو أدلـت بـرأي ، ولكـن أجبهـا بوضوح .

٣٠- لا تثر غضبها بالإصرار على شيء يؤذيها ، كالإسراف في التدخين ، أو مشاهدة التلفزيون ، أو السهر خارج البيت .

٣١- لا تثر شجاراً معها أمام أولادها ولا تعبث بمقدم الأمومة .

٣٢- لبِّ حاجات بيتك ولا تتباطأ فيها ينفتح لك قلبها علي مصراعيه .

٣٣- لا تكن معها أنانياً واطرح الأثرة جانباً ، وتعلق بالإيثار .

٣٤- لا تهاجم صديقاتها تهاجمها نفسها .

٣٥- أقلل من العلاقات الاجتماعية والتزاور إذا كان ذلك علـي حـساب وقت بيتك .

٣٦- لا تستعمل العقاب البدني ، ولا قبيح الألفاظ .

٣٧- مِل دوماً إلى التراضي ، ولتكن نفسك سمحة .

٣٨- وافقها في اليسير ، توافقك في الخطير.

المراجع

الزواج المثالي في الاسلام	محمد متولي
الزواج المثالي	علي عبد الباقي
الزواج المثالي في اعين الرجال	عكاشة عبد المنان
الزواج المثالي في اعين النساء	عكاشة عبد المنان
الرجل المثالي في اعين النساء	عايدة الرواجبة
المراة المثالية في اعين الرجال	عايدة الرواجبة
مثالية الزواج	محمد احمد
لماذا يتزوج الرجال	حمزة الجبالي
لماذا تتزوج النساء	حمزة الجبالي
السعادة الزوجية	مصطفى عابدين
كيف تختارين شريك حياتك	عكاشة عبد المنان
كيف تختار شريكة حياتك	عكاشة عبد المنان
شريك حياتي	توفيق محمد
فارس الاحلام	سمير سمارة
الزوجة	محمد القطان
الزواج السعيد	ريحانة ابراهيم
زواج كله حب	عبد الاله عبد الله
زواج بلا مشاكل	سعيد الطوخي

حياتنا الزوجية	احمد عبد العال
مفاهيم خاطئة في الزواج	عايدة الرواجبة
زواج سعيد	هبة صلاحات
البحث عن زوجة	جهاد عطية
سبيلك الى السعادة الزوجية	علي عبد الباقي
المشاكل الزوجية	عبد الله سالم
الخلافات الزوجية	مريم الاغا
اسباب فشل الزواج	محمد فواز
الحلول العصرية للمشاكل الزوجية	عبد الغني اسماعيل
الزواج والامراض النفسية	د.فادي البحبوح
زواج كله مشاكل	رضى بركات

الفهرس

المقدمة..٣

انت متزوجة حديثا.. اليك هذه النصائح....................٥

كوني انثى ..شيقه للغاية....................................٧

اسلوب المرأة المثالية في حل الخلافات......................١٣

تعليم اصول مداراة الزوج..منهج ام فن........................٢٢

كيف تجعليه اكثر صدقا.......................................٢٦

في الحياة الزوجية..الغضب مسموح والزعل ممنوع..........٢٨

في مملكتك..من يتخد القرار...................................٣٠

انصري زوجك ظالما او مظلوما.................................٣٢

التسامح ثمن السعادة الزوجية.................................٤٥

لغة السعادة الزوجية..٤٧

كيف نختار الحل المناسب لمشاكلنا الزوجية...................٥٢

لحظة غضب..كيف تتصرفين......................................٦٢

نجاح زوجك متوقف عليك...٦٤

المراة الزوجة..شريكة ام خادمة........................٦٧

ضرب الزوج لزوجته هل هو مبرر.....................٦٩

كيف نحول العنف الزوجي الى حوار هادىء............٧١

الخناقات الزوجية..شيء لا بد منه.....................٧٦

الاعمال المنزلية..وتسبب المشاكل بين الازواج.........٧٧

عزيزتي الزوجة...٨٠

عزيزي الزوج...٨٢

المراجع..٨٥

الفهرس..٨٧

سلسلة الحياة الزوجية

ما هو الحب ؟

الزواج والحب

لا خوف من ليلة الدخلة

المشاكل الجنسية عند الرجل والمرأة

الزواج والجنس

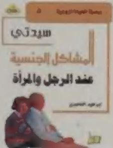
السعادة الزوجية

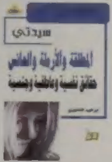
الغيرة والشك بين الزوجين

الخلافات الزوجية

حقائق نفسية وعاطفية وجنسية عن المرأة

المطلقة والأرملة والعانس حقائق نفسية وعاطفية وجنسية





دار يافا العلمية
للنشر والتوزيع

دار مكين
للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - الاشرفية

تلفاكس ٠٠٩٦٢ ٦ ٤٧٧٨٧٧٠

ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن

E-mail: dar_yafa@yahoo.com

MOH. WAEL